Ланди Бэнкрофт

#1 НА AMAZON.COM ПО ТОКСИЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ

ПОЧЕМУ ОН ДЕЛАЕТ ЭТО?

кто такой абьюзер и как ему противостоять

Бестселлеры саморазвития

Ланди Бэнкрофт

Почему он делает это? Кто такой абьюзер и как ему противостоять

«Эксмо»

2020

УДК 316.62
ББК 88.5

Бэнкрофт Л.

Почему он делает это? Кто такой абьюзер и как ему противостоять / Л. Бэнкрофт — «Эксмо», 2020 — (Бестселлеры саморазвития)

ISBN 978-5-04-109495-9

Он не хочет признавать, что делает тебе больно. Для него нормально повышать голос, оскорблять или применять силу. Он ни во что не ставит твое мнение. Он не остановится, пока ты сама не прекратишь это безумие. Советы, изложенные здесь, помогут распознать абьюзера и вооружат вас инструментами самозащиты, физической или психологической, от агрессивных и контролирующих мужчин. А также позволят скорректировать негативное поведение партнера, если он готов меняться. Книга также выходила под названием «Мужья-тираны. Как остановить мужскую жестокость».

УДК 316.62
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-109495-9

Содержание

Ланди Бэнкрофт
Почему он делает это? Кто такой абьюзер и как ему противостоять

Lundy Bancroft
WHY DOES HE DO THAT?

*** * ***

Посвящается тысячам отважных женщин, многие из которых сами были жертвами насилия, но сумели создать движение против жестокого обращения с такими, как они. И множеству мужчин, ставших им союзниками.

Благодарности

Есть немало людей, которые помогли мне понять образ мышления и поведение жестоких мужчин. Но прежде чем я назову имена этих людей, необходимо поблагодарить сотни жен и подруг, а также бывших жен и подруг моих клиентов, которые поделились со мной своими историями и тем самым пролили свет на то, о чем умолчали или что исказили мужчины в своем изложении событий. Жертвы насилия были моими главными учителями. Если бы мы побольше слушали их и поменьше – насильников и их союзников, мир быстро избавился бы от проблемы плохого обращения с женщинами.

В том, что я встал на путь, который привел меня к созданию этой книги, особенно «виноваты» мои коллеги по Emerge[1]: Дэвид Адамс, Сьюзан Кайюэтт, Тэд Джерман, Мэгуай Сек, Чак Тернер, Шарлин Аллен и Джим Птацек. Помимо того, что работать с ними было большим удовольствием, эти люди обеспечили меня необходимой интеллектуальной поддержкой и мотивацией. Надеюсь, я смог оправдать их надежды.

Не менее важную роль сыграла Кэрол Суса, которая одновременно учила нас в Emerge и следила за тем, чтобы мы были честны. Ее критика нередко раздражала, большей частью тем, что она была совершенно справедливой. Никто другой не внес такого вклада в понимание того, о чем я здесь пишу. Также я должен поблагодарить Кэрол за согласие просмотреть рукопись. Ее рекомендации серьезно усилили книгу.

Другими людьми, оказавшими важное влияние на мое погружение в мир абьюзеров[2], стали Лонна Дэвис, Пэм Уитни, Иза Уолдгиорги, Сьюзан Скечер, Сара Бьюэл, Джим Харденман, Джанет Фендер и Бренда Лопез. Я бы хотел также выразить признательность Джеффу Эдлсону, Клэр Рензетти, Джексону Катцу, Питеру Джаффе, Барбаре Харт, Бонни Циммер, Элайне Альперт, Джоан Зорза, Дженифер Джулер, Стефани Айзенштат, Рэйндж Хатсон, Скотту Харшбаргеру и Морин Ширан за их вклад в мои знания о жестоком обращении и угнетении, а также за их профессиональную и моральную поддержку. И спасибо Кейт О'Кейн за то, что обеспечила меня спокойным местом, где я мог писать целыми днями.

Я также должен признать, что очень многому научился у самих моих клиентов, но для меня неприемлемо говорить им спасибо, поскольку без их жестокости не было бы необходимости писать эту книгу.

Я весьма благодарен Джиллиан Андрюс, Карлин Павлос, Джею Силверману, Стиву Холмсу, Кэтрин Бенедик, Гэйл Дайнс, Кэрри Катберт и Ким Слот за поддержку, интеллектуальную/профессиональную стимуляцию и помощь на протяжении многих лет. Джиллиан и Гейл в течение ряда лет особенно настойчиво подталкивали меня к работе над книгой, и по большей части благодаря их постоянным тычкам она наконец появилась на свет. Джиллиан также сделала неоценимые замечания и рекомендации по тексту. Моя семья проявила любовь и поддержку (и терпение). Я люблю вас и благодарен вам больше, чем могу высказать.

Я невероятно обязан моему агенту Венди Шерман, которая не только нашла дом для этой книги, но и сыграла главную роль в формировании исходного концепта. Писатель не может оказаться в более надежных руках. Я также признателен Деб Фаттер из Doubleday[3], которая привела меня к Венди. Мой редактор в Putnam[4], Джереми Катц, с самого начала непоколебимо верил в этот проект и помог мне пройти через тревоги и колебания. Я также хотел бы выра-

[1] Коррекционная программа для мужчин, склонных к насилию. – *Прим. ред.*

[2] Абьюзер (от *англ. abuse* – насилие, жестокое обращение, злоупотребление) – человек, склонный к эмоциональному, физическому или сексуальному насилию. – *Прим. ред.*

[3] Doubleday – американская издательская компания. – *Прим. ред.*

[4] G. P. Putnam's Sons – издательство, с 1996 года входит в состав издательской группы Penguin.

зить свою признательность людям в Putnam, которые оказывали поддержку и работали над этой книгой, в частности Энн Мари Харрис, Дениз Сильвестро, Мэрилин Даксуорт и Бренде Голдберг.

И наконец, я хотел бы выразить свою глубочайшую признательность троим людям, которые не знают меня, но чьи труды вдохновляли и поддерживали меня на протяжении многих лет: Брюсу Кокберну, Мерседес Соса и Линде Хоган. Возможно, наши пути еще пересекутся.

Ланди Бэнкрофт
Зима 2002

Несколько слов о терминологии

Агрессивных и авторитарных мужчин чаще всего я называю абьюзерами или жестокими личностями. Дело не в том, что я уверен, будто каждый мужчина, склонный к агрессивному или контролирующему поведению, проявляет насилие. Мне необходимо было подобрать простые слова, которые я мог бы применить к любому мужчине, способному демонстрировать неуважение, оскорблять и унижать свою партнершу независимо от того, содержит ли его поведение открытую вербальную жестокость, физическую агрессию или сексуальное принуждение. Любое из таких действий может оказать серьезное влияние на жизнь женщины, привести ее в перманентное замешательство, сделать подавленной, тревожной и испуганной. Так что даже если ваш партнер не является абьюзером, эта книга поможет понять проблемы в отношениях с ним и найти способ наладить их. Если вы не знаете, можно ли назвать поведение вашего партнера жестоким, загляните в главу 5.

Однако если поведение вашего партнера и не подпадает под определение абьюза, оно все равно может оказывать на вас серьезное влияние. Любое принуждение или неуважение партнера – серьезная проблема. Контролирующие мужчины используют целый спектр моделей поведения и демонстрируют широкий диапазон своих жизненных позиций (как мы увидим в главе 5, один из лучших способов сказать, насколько глубоко уходит проблема мужского контролирования, – это посмотреть на его реакцию в те моменты, когда вы начинаете требовать лучшего отношения к себе. Если он принимает ваше недовольство и пытается изменить свое поведение, перспективы несколько просветляются).

Уровень агрессии также сильно варьируется, но, увы, как мы увидим, само по себе это мало говорит о том, насколько психологически разрушительным может быть его поведение и каковы шансы, что оно изменится.

Введение

Я работал с абьюзерами как консультант, эксперт и дознаватель в течение 15 лет и накопил огромный объем знаний. Например, научился распознавать предупредительные сигналы проявления жестокости. Понял, что на самом деле стоит за словами контролирующего мужчины. Узнал, какие признаки указывают на то, что вербальная и эмоциональная агрессия готова перерасти в физическое насилие. Научился отличать мужчин, имитирующих исправление, от тех, кто честно пытается работать над собой. И выяснил, что проявления жестокости связаны не с тем, что мужчина чувствует, а с тем, как он думает.

Однако моя собственная гордость по поводу сделанных открытий в исследовании темы абьюза имеет второстепенное значение. Гораздо важнее, что они дают женщинам, оказавшимся в сложной ситуации. Именно им мои знания помогут распознать, когда ими манипулируют или их дискредитируют, найти способ избавиться от жестокого обращения и понять, как избежать отношений с абьюзером в следующий раз. Цель этой книги – вооружить женщин инструментами самозащиты, физической или психологической, от агрессивных и контролирующих мужчин.

Работая над книгой, я составил список из 20 вопросов, которые женщины чаще всего задают мне по поводу своих партнеров. Например: *«Он действительно сожалеет о том, что сделал?», «Почему многие из наших друзей занимают его сторону?», «Рано или поздно он ударит меня?».*

Свои объяснения я так или иначе построил вокруг ответов на эти и другие вопросы. Чтобы обеспечить женщинам возможность найти в книге нужную информацию, все они вынесены в начала глав.

Другой важной целью для меня была возможность предложить помощь женщинам, страдающим от того, как с ними обращаются близкие контролирующего мужчины, каким бы словом они ни называли его поведение.

Такие слова, как «контроль» и «жестокость», могут показаться не слишком подходящими к вашим конкретным обстоятельствам. Я выбрал термин «абьюзер» для обозначения мужчин, использующих широкий спектр инструментов манипулирования, унижения и запугивания. В одних случаях я говорю о тех, кто прибегает к физическому насилию, в других – о тех, кто использует своих партнерш или оскорбляет их, но не бьет. Некоторые меняют свое настроение так часто и так радикально, что невозможно понять, что они собой представляют. Партнер может быть высокомерным, играть в интеллектуальные игры или вести себя как законченный эгоист, но его положительные стороны будут мешать вам назвать такого человека насильником. Пожалуйста, не позволяйте моим словам запутать вас. Слово «насилие» у меня означает мужчину, который «хронически заставляет партнершу чувствовать, что с ней дурно обращаются». Вы можете использовать для характеристики вашего партнера более подходящее слово – если оно вам известно. Но не в словах суть.

Мой опыт работы с агрессивными и контролирующими мужчинами

Я начал заниматься индивидуальными и групповыми консультациями мужчин в 1987 году в рамках коррекционной программы Emerge – первой в США организации, предлагающей помощь мужчинам, жестоко обращающимся с женщинами. Около пяти последующих лет моими клиентами были почти исключительно те, кто добровольно пришел в Emerge. Как правило, они находились под большим давлением своих партнерш, либо грозивших разрывом с ними, либо уже сделавшими это. Во многих случаях женщины обратились в суд с просьбой юридического запрета мужчине появляться рядом с ними. Основным мотивом моих клиентов была надежда сохранить отношения. Практически все они чувствовали вину или дискомфорт из-за своего поведения. Но одновременно были абсолютно уверены в его обоснованности. Поэтому их раскаяние само по себе не было достаточно сильным, чтобы заставить придерживаться моей программы. Мои клиенты использовали в гораздо большей степени словесные оскорбления и эмоциональную жестокость, нежели физическое насилие, хотя часть из них прибегали и к физическому воздействию.

В 1990-е годы юридическая система стала чаще реагировать на бытовое насилие, в результате поток клиентов, направленных к нам судом, заметно увеличился. Новые клиенты часто имели куда большую, чем предыдущие, склонность к физическому насилию. Иногда речь заходила о применении оружия. Однако мы видели, что во всем остальном они мало отличались от прежних: их восприятие собственных действий и оправдания, как правило, были те же самые. Не менее важно, что их партнерши по большей части так же описывали свои проблемы, как и женщины, подвергавшиеся психологической жестокости. Это показало нам, что различные формы жестокости одинаково разрушительны для женщин.

Я и мои коллеги всегда беседовали с женщинами, подвергшимися жестокому обращению наших клиентов, были ли они по-прежнему вместе или нет. Если у него была новая партнерша, мы говорили и с ней. Отчасти благодаря этому мы узнали, что жестокие мужчины сохраняют схемы своего поведения в отношениях с разными женщинами. Рассказы женщин показали: абьюзеры представляют свои истории с искажением, минимизацией и непризнанием своего поведения, так что у нас нет иной возможности получить точную картину отношений, кроме как выслушать женщин.

Консультирование жестоких мужчин – сложная работа. Они обычно сильно сопротивляются тому, чтобы признать ущерб, наносимый ими женщинам, а нередко и детям, и крепко держатся за свои оправдания и обвинения в адрес жертвы. Они испытывают привязанность к различным привилегиям, которые получают в результате жестокого обращения со своими партнершами, и обладают складом ума, который мешает им представить себя в равноправных отношениях с женщиной.

Но стоит ли пытаться изменить абьюзера, если это так трудно? Да. Во-первых, даже если один из десяти мужчин в группе меняется, значит, мое время и усилия не прошли даром. Во-вторых, я верю, что жестокие личности должны отвечать за свои действия. Если они участвуют в коррекционной программе, то хотя бы могут быть призваны к ответу за свои поступки. И я надеюсь и вижу признаки того, что ценности могут измениться, если люди поймут, что мужчины, унижающие женщин, должны быть привлечены к ответу.

В-третьих, я работаю в первую очередь ради женщины, подвергающейся жестокому обращению. Моя цель – дать ей эмоциональную поддержку, помочь освободить свой разум от оков, наложенных на него партнером. Я могу сильно осложнить ему возможность манипулировать ею, а иногда предупредить ее о его тайных маневрах или возможной эскалации наси-

лия. Я практически всегда могу внести положительный вклад в ситуацию, независимо от того, решился ли мой жестокий клиент серьезно посмотреть в глаза своей проблеме или нет.

Благодаря работе в качестве дознавателя в случаях жестокого обращения с детьми, а также эксперта по делам опеки над детьми в различных судах я пришел к новой форме взаимодействия с семьями, подвергшимися жестокому обращению со стороны мужчин. Этим опытом я делюсь в главе, посвященной переживаниям детей, испытавших жестокость со стороны мужчин, и манипуляциям, к которым прибегают некоторые жестокие личности для поддержания своего контроля.

Как пользоваться этой книгой

Одна из главных особенностей жизни с агрессивным или контролирующим партнером состоит в следующем: он часто говорит вам, что вы должны думать, и пытается дискредитировать ваше собственное восприятие. Мне бы не хотелось, чтобы переживания, вызванные этой книгой, воссоздали подобную ситуацию. Поэтому, прислушиваясь к моим словам, думайте о себе. Если что-то из приведенных описаний не соответствует вашему опыту, сосредоточьтесь только на том, что вам подходит. Можете даже откладывать книгу и спрашивать себя: «Как это применить к моей ситуации? Каковы мои собственные примеры поведения грубого или контролирующего мужчины?»

Некоторые женщины могут почувствовать, что им слишком тяжело оставаться один на один с этой книгой. В таком случае поищите поддержки у надежного друга или подруги. И обязательно позвоните по горячей линии для жертв жестокого обращения в вашем регионе. И еще раз: не спотыкайтесь о слово «жестокость». Сотрудники горячей линии берут трубку, чтобы выслушать вас и помочь осмыслить любые нездоровые отношения.

Я знаю, как сложно порой обсуждать плохое обращение, которому вы подвергаетесь. Вам может быть стыдно, возможно, вы боитесь, что вас осудят… Но знайте: крайне важно не оставаться один на один со своим кошмаром. Найдите человека, которому вы можете доверять, и снимите с себя этот груз. Это, вероятно, важнейший шаг, который вы можете сделать в направлении новой жизни, свободной от постоянного контроля и жестокости.

Если оскорбительное поведение партнера носит хронический характер, вы, без сомнения, очень много думаете о том, как его изменить. И, вероятно, упускаете из вида свои собственные интересы и чувства. Так вот, эта книга, помимо прочего, призвана помочь вам меньше думать о нем и больше – о себе и своих детях, если они есть.

Первый шаг к этому – научиться определять, что и с какой целью делает ваш партнер. Но когда вы закончите глубокое погружение в сознание жестокой личности, необходимо выйти на свет и с этого момента постараться оставаться на свету как можно дольше. Я не говорю, что вы должны бросить своего партнера, – это сложное и очень личное решение. Но, как бы там ни было, вы можете больше не позволять ему искажать вашу картину мира постоянными попытками оказаться в ее центре. Вы заслуживаете того, чтобы самой быть в центре собственной жизни.

Часть 1. Природа жестокого мышления

Глава 1. Тайна

Прислушайтесь к словам этих женщин:

– В нем два разных человека. У меня ощущение, что я живу с Доктором Джекилом и Мистером Хайдом.

– На самом деле он не хотел меня обидеть. Он просто потерял контроль над собой.

– Все думают, что он совершенно замечательный. Не понимаю, что во мне выводит его из себя.

– Он совершенно нормальный, когда трезвый. Но стоит ему выпить – берегись.

– У меня такое чувство, что ему не нравится все, что я делаю.

– Он напугал меня несколько раз, но никогда не обижал детей. Он замечательный отец.

– Сначала он грязно обзывает меня, а через час ему нужен секс. Не понимаю…

– Иногда он выносит мне мозг.

– Суть в том, что он по-настоящему понимает меня.

– Почему он это делает?

Этими словами женщины пытались описать свои отношения с партнером. Каждая из них знает: происходит что-то не то, но не может точно определить, что именно. Всякий раз, когда ей кажется, что она поняла причину его раздражения, появляется новый повод для негативного поведения. Отдельные фрагменты не хотят складываться в целостную картину.

Каждая из этих женщин пытается найти смысл в бесконечной череде стремительных бросков из стороны в сторону в отношениях с партнером. Вот история Кристен:

«Маури казался мужчиной моей мечты. Не верилось, что все это происходит со мной наяву. Обаятельный, веселый – самый лучший! – он с ума сходил по мне. Я открыла ему душу, рассказав о тяжелых испытаниях, через которые мне пришлось пройти, и он был полностью на моей стороне… Чего бы я ни захотела, он все делал. Первый год или чуть больше жизни с ним был великолепным.

А потом, когда мы начали жить вместе, все стало меняться. Он вдруг заговорил о том, что ему необходимо больше свободы. Я не понимала, в чем дело, ведь это он стремился быть вместе каждую секунду.

Позже в его словах стало звучать все больше критики и претензий. И говорю я без передышки, и эгоцентричной стала, и ничего не делаю со своей жизнью. Может, и так… Я и впрямь много говорю, но раньше он, казалось, не мог меня наслушаться. Да, возможно, он прав в том, что я могла бы больше стремиться к развитию, но меня устраивает то, что есть. Затем встала проблема моего веса: и ем я что попало, и тренироваться должна активнее. Если честно, это задевало меня больше всего. Он все реже хотел секса. Если я сама пыталась его инициировать, отказывался.

Мы до сих пор вместе, но у меня такое чувство, что он собирается меня бросить. Кажется, я не оправдываю его ожиданий. Сейчас, когда он по-настоящему зол или расстроен, откровенно оскорбляет меня. Несколько дней назад сказал: «Ты ленивая стерва, просто ищешь мужика, чтобы жить за его счет, как и твоя мать». Я не поняла этого. Я достаточно вкладывала своих денег в общий бюджет. Я не работала последние два года, поскольку у нас родился ребенок, но скоро я выхожу на работу. Я не думаю, что он действительно имел в виду то, что сказал, и все же…

Он говорит, что я очень изменилась, но я сомневаюсь в этом. Иногда в течение нескольких дней он кажется мне тем самым парнем, в которого я когда-то влюбилась. У меня появляется надежда, но… Я чем-то вывожу его из себя и не могу понять, что делаю неправильно».

Кристен мучило несколько вопросов. Что стало с человеком, которого она так сильно любила? Почему он ее оскорбляет? Что ей делать, чтобы вспышки его гнева прекратились? Почему он думает, что это она изменилась?

Истории других женщин сильно отличаются от истории Кристен, но недоумевают они так же, как и она. Вот рассказ Барбары:

«Фрэн, в общем-то, тихий и стеснительный. Но ужасно милый, и я влюбилась в него с первого взгляда. Мне пришлось бегать за ним – его было трудно разговорить. Мы гуляли и вели интересные разговоры, и я не могла дождаться, когда снова увижу его. Но прошло три недели, и он начал говорить, что плохо себя чувствует, или что приехала его сестра, или что-нибудь еще. Пару раз он забывал про свидания.

Ну, в конце концов он рассказал, в чем дело. Оказалось, его очень сильно обижали: ему много изменяли, и женщины довольно жестоко поступали с ним. Он боялся нового сближения.

Но я была настойчива. Я старалась показать ему, что не такая, как те женщины из его прошлого. Я не кокетка. Я не стремлюсь демонстрировать свое тело. Это просто не в моем стиле. Но Фрэн этому не верил. Он всегда говорил, что я строю глазки мужчине за соседним столом или оглядываюсь на того, кто идет позади нас. Я переживаю за него, он так не уверен в людях. Его мать изменяла отцу, когда он рос, я думаю, это сильно ухудшило ситуацию.

Я очень хотела замуж, поскольку думала, что он почувствует себя более уверенно со мной, но он относился к этой идее прохладно. Когда же мы поженились, на некоторое время он стал больше доверять мне, но затем ревность вернулась и уже больше не уходила. Я много лет и так и эдак уговариваю его обратиться к психотерапевту, но он только бесится и говорит, что с ним все в порядке.

Несколько дней назад мы пошли на день рождения к его другу, и у меня был очень интересный разговор с братом именинника. Просто разговор, да и парень даже не привлекательный. И вдруг Фрэн заявляет, что у него разболелась голова и мы идем домой. По пути он начал орать: ему надоело, что я позорю его перед людьми, «демонстрируя свои достоинства», и т. д., и т. п. Он бил кулаком по приборной панели и два или три раза толкнул меня об дверь машины. Стоило мне возразить, он выходил из себя, и я замолчала. Дети сидели на заднем сиденье, испуганные до полусмерти.

В моем возрасте трудно думать о том, чтобы уйти от мужа. Я бы просто хотела, чтобы он получил какую-то помощь».

Проблемы Барбары отличаются от проблем Кристен. Почему Фрэн не доверяет ей и пытается изолировать от других людей? Почему не понимает, что это его проблема и что ему необходима помощь? Дойдет ли дело до побоев? Станет ли ее жизнь когда-нибудь лучше?

На первый взгляд Маури и Фрэн ничем не похожи друг на друга: один молодой, пользующийся популярностью, энергичный и самоуверенный, другой – социально не приспособленный, пассивный и очень ранимый. Фрэн иногда прибегает к физическому насилию, Маури – нет. Но настолько ли они разные, как это кажется? Или в глубине души у них обоих кроется один и тот же комплекс проблем? Это некоторые из тех вопросов, на которые мы найдем ответы в следующих главах.

Вот еще одна история – ее рассказала Лора:

«Пол замечательный парень. Мы встречались с ним полгода и уже несколько месяцев живем вместе. Мы обручены. Я так сочувствую ему. Его бывшая жена обвинила его в жестоком обращении с ней, но это вранье. Он совершил одну ошибку – изменил ей, и она очень хочет отомстить ему за это. Она ни за что не остановится. Сейчас даже заявляет, что он проявлял насилие, ударил ее несколько раз и сломал ей кости. Смешно! Я с ним уже почти год и могу

сказать: он совершенно не такой. Пол ни разу не поднимал на меня руки. Он пытается помочь мне заново построить свою жизнь. Когда мы встретились, я была в депрессии, много пила, а сейчас благодаря ему мне гораздо лучше. Я ненавижу эту стерву. Мы собираемся вместе работать над тем, чтобы получить опеку над его детьми, поскольку она себя не контролирует».

Лора так зла на бывшую жену Пола, что не заметила нескольких тревожных знаков в ее собственных отношениях с Полом.

Если бы Кристен, Барбара и Лора сели вместе и сравнили эти записи, они могли бы решить, что между их партнерами ничего общего. Личности трех мужчин бесконечно далеки друг от друга, и их отношения развиваются по-разному. На самом же деле Маури, Фрэн и Пол имеют гораздо больше общего, чем кажется. Их резкие смены настроения, оправдания, взгляды на мир – все проистекает из единого источника. И все трое – жестокие личности.

Трагедия жестокого обращения

Жестокое обращение с женщинами в быту затрагивает невообразимое количество жизней. Оставим в стороне случаи исключительно вербальной или психологической жестокости – только в США от 2 до 4 миллионов женщин в год подвергаются нападениям со стороны своих партнеров. Минздрав США заявляет, что нападения мужчин-партнеров являются первой главной причиной травм у женщин в возрасте от 15 до 44 лет. Американская медицинская ассоциация сообщает, что каждая третья женщина хотя бы раз в своей жизни становится жертвой физического насилия со стороны мужа или бойфренда.

Эмоциональный эффект от насилия является побудительным фактором в более чем четверти суицидальных попыток среди женщин, а также ведущей причиной злоупотребления психотропными веществами.

По официальным данным, от 1500 до 2000 женщин в год умирают от руки своих партнеров или бывших партнеров, что составляет более трети всех жертв убийства среди женщин, а бытовым убийствам практически всегда предшествует долгая история насилия, угроз и преследования.

Насилие над женщинами прокатывается и по жизням их детей. По оценкам экспертов, 5 миллионов детей в год становятся свидетелями нападений на собственных матерей – опыт таких переживаний может привести к психологической травме. Дети, наблюдающие насилие в собственном доме, демонстрируют более высокий уровень проблем с поведением и вниманием в школе, агрессивность, злоупотребление психотропными веществами и многие другие признаки стрессовых детских переживаний.

Не меньшую тревогу вызывает и тот известный факт, что физическая агрессия является лишь верхушкой целого спектра приемов жестокости. Миллионы женщин, которых никогда не били, живут в атмосфере постоянных словесных оскорблений, унижения, сексуального принуждения и прочих форм психологической жестокости, часто сопровождающейся экономической эксплуатацией. Шрамы от душевной жестокости могут быть столь же глубокими и стойкими, как и от побоев, но они не столь заметны.

Кстати, даже среди женщин, переживших физическое насилие, половина или более утверждают, что именно жестокое эмоциональное воздействие причиняет им наибольшее страдание.

Разница между мужчинами, наносящими словесные оскорбления и физические побои, не так велика, как уверены многие. Поведение жестоких личностей всех типов произрастает из одних и тех же корней и движимо одним и тем же мышлением. Мужчины любой категории проходят один и тот же процесс изменения, преодолевая свою склонность к жестокости – если они вообще пытаются измениться, что случается не так уж часто. И категории, как правило,

размываются. Мужчины, проявляющие физическую агрессию, часто оскорбляют партнерш и вербально. Манипуляторы, как правило, склонны постепенно сдвигаться в сторону применения физического запугивания. В этой книге вы встретите жестоких мужчин всех сортов – от тех, кто никогда не прибегал к физическому насилию, до тех, кто вызывает откровенный ужас. Но в основе их поведения много общего!

Одна из причин того, что хроническое плохое обращение с женщиной часто остается незамеченным, в том, что большинство жестоких мужчин просто не выглядят жестокими. У них масса хороших качеств, включая проявляемую время от времени доброту, теплоту и юмор, особенно на ранних стадиях отношений. Друзья жестокого мужчины могут быть очень высокого мнения о нем. У него могут весьма успешно складываться дела на работе, отсутствовать проблемы с алкоголем и наркотиками. Он может просто не походить ни на один из сложившихся образов безжалостной и отпугивающей личности. Поэтому, когда женщина ощущает, что в ее отношениях что-то не так, ей просто не приходит в голову, что ее партнер жесток с ней.

Женщина обычно видит симптомы жестокого обращения: прежнее благородство и отзывчивость все больше сменяются эгоизмом, чаще звучат грубости, все чаще он лучше знает, что ей надо, чем она. Но в то же время женщина видит, что ее партнер порой нежен и заботлив, он – любимый. Она пытается понять, что его так расстраивает, чтобы помочь ему выбраться из этого эмоционального клинча. Она втягивается в сложности его внутреннего мира, стараясь найти там подсказки, чтобы разгадать эту сложнейшую загадку.

Изменения настроения жестокой личности вызывают наибольшее замешательство. Он может казаться совершенно другим человеком, нежели был вчера, а то и час назад.

Временами он агрессивен и страшен, его тон груб, рот извергает оскорбления, насмешки сыплются градом. Когда он в таком настроении, кажется, ничто из сказанного ею не оказывает на него ни малейшего действия, разве что может лишь еще больше разозлить его. Ее точка зрения в споре ничего не значит для него – она во всем виновата. Он выкручивает ее слова так, что она неизбежно обороняется. Сколько партнерш моих клиентов говорили мне: «Кажется, я абсолютно все делаю не так!»

Такое состояние сменяется моментами, когда он выглядит потерянным и несчастным, жаждущим любви и заботы, он выглядит искренним и готовым исправиться. Кажется, он опустил свой щит, он становится похожим на обиженного ребенка, трудного и приносящего огорчения, но способного любить. Глядя на мужчину в его сдувшемся состоянии, партнерша не может представить себе, что чудовище, которое временами берет над ним власть, имеет какое-либо отношение к этому мягкому человеку…

Увы, рано или поздно затмение снова находит на него! Недели могут проходить в мире и покое, но в конце концов – новый удар! Ну почему?! Может, это у нее что-то не в порядке с головой?!

В довершение ко всему у каждого, с кем бы она ни говорила, свое мнение о природе его проблем и о том, что она должна делать. Ее духовник посоветует: «Любовь лечит все проблемы. Отдай ему все свое сердце, и он обретет Дух Святой». Психотерапевт скажет свое: «Он вызывает у вас сильную реакцию, потому что напоминает вам вашего отца, и вы срываетесь на него из-за его отношений с его собственной матерью. Каждый из вас должен работать над собой, чтобы не нажимать на пусковые кнопки другого». Бросивший пить друг поделится своим опытом: «У него зависимость от выбросов гнева. Он терроризирует тебя, поскольку находится в плену собственных страхов. Заставь его пройти программу «12 шагов». Ее брат будет держать нейтралитет: «Он хороший парень. Да, он иногда срывается на тебя – он вспыльчивый, – но ты тоже не подарок… Вам обоим нужно постараться, ради детей». А от своей матери, учителя своего ребенка или лучшей подруги она может услышать: «Он жестокий псих, и он никогда не

изменится. Все, чего он хочет, – сделать тебе больно. Уходи от него сейчас, пока он не сделал чего-нибудь похуже».

Все эти люди стараются помочь, и все говорят об одной и той же жестокой личности. Но она выглядит по-разному с разных точек зрения.

И простых решений здесь не бывает. Подруги говорят: «Он злобный». Но она знает, что во многих отношениях он был с ней хорошим. «Он ведет себя так, потому что ему все сходит с рук. Я бы никому не позволила так обращаться со мной». Но чем тверже она настаивает на своем, тем резче он реагирует и пытается ее запугать. Восстань против него – он заставит заплатить за это, рано или поздно. «Уходи от него». Но это так непросто. Он будет обещать, что изменится. Он заставит друзей и родственников сочувствовать ему и оказывать на нее давление, чтобы дать ему еще один шанс. Он будет заставлять ее беспокоиться, все ли с ним в порядке. И, кроме того, станет еще опаснее, когда она попытается уйти…

Как же быть, какой путь выбрать? Эти вопросы требуют безотлагательного решения.

Пять головоломок

Я был одним из учредителей первой в США – а возможно, и в мире – консультативной программы для мужчин, склонных к насилию. 15 лет назад, когда я начал вести групповые занятия для таких клиентов, они для меня были такой же загадкой, как и для женщин, которые с ними жили. В историях, рассказанных нашими клиентами, мы снова и снова сталкивались с несколькими странностями.

Его версия жестокого обращения весьма далека от ее версии

Дэйлу около 35 лет, придя в коррекционную группу для лиц, склонных к жестокому обращению, он поведал следующее:

«Мы с Морин уже 11 лет. Первые 10 лет у нас была нормальная семья и не было никаких проблем с жестоким обращением, насилием или чем-либо еще. Она была замечательной девчонкой. Где-то год назад она познакомилась с этой стервой Элеанор, которая просто не переваривает меня. Кому-то просто невыносимо знать, что кто-то другой счастлив. Элеанор была одинока и, наверное, завидовала, что у Морин удачный брак, поэтому и решила развалить его. Она ни с кем не могла ужиться, поэтому у нее не было долгих отношений с мужчинами. Мне просто не повезло, что она наткнулась на мою жену.

Ну и вот, эта стерва настроила Морин против меня. Она говорила ей, что я плюю на нее, что я сплю с другими, чего только не врала ей. И добилась того, чего хотела, поскольку теперь у нас с Морин начались жуткие ссоры. Я говорил Морин, что не хочу, чтобы она общалась с этой девушкой, но она хитрит и встречается с ней за моей спиной. Знаете, я не собираюсь что-то скрывать и прямо говорю: раза два или три в этом году она меня так достала своими обвинениями и воплями, что я давал ей пощечины. Да, мне нужна помощь. Я хочу научиться справляться со стрессом. Я не хочу сесть из-за нее. И может, я еще смогу найти способ уговорить Морин не выбрасывать то, что дорого, потому что такими темпами мы придем к разрыву в ближайшие полгода».

Я всегда стараюсь поскорее побеседовать с партнершей клиента. Несколькими днями позже я позвонил Морин и услышал ее версию:

«Дэйл был замечательным, когда мы познакомились, но потом что-то пошло не так. Он постоянно критиковал меня, мог жутко злиться из-за ерунды. Я не могла взять в толк, что сделать, чтобы ему стало лучше. Через несколько месяцев после свадьбы он сильно толкнул меня в первый раз, и после этого такие взрывы случались у него два-три раза в год. Обычно он ломал что-нибудь или замахивался, толкал меня или бил по щеке. Были годы, когда он не

делал ничего такого и я думала, что все кончилось, но потом это случалось опять… Проявляя ко мне неуважение, он всегда говорил мне, что я должна делать. Так, будто я ничего не могла сделать правильно сама.

Около года назад я подружилась с Элеанор. Она стала говорить мне, что поведение Дэйла можно назвать жестоким обращением. Сначала я думала, что она преувеличивает, ведь я знала женщин, у которых дела обстояли гораздо хуже! И Дэйл мог быть очень милым и готовым помочь, когда ты этого меньше всего ожидаешь. У нас было много хорошего. Но Элеанор будто открыла мне глаза. И я начала протестовать. Я сказала ему, что подумываю на время уехать. И тогда он взбесился: он дважды ударил меня тыльной стороной руки за последние восемь месяцев, один раз бросил меня через стул, и я ударилась спиной. Поэтому я наконец съехала от него. Сейчас я не планирую возвращаться к нему, но думаю, что это отчасти будет зависеть от того, как он пройдет коррекционную программу».

Обратите внимание на разительный контраст. Дэйл говорит, что первые 10 лет их брака жестокость не проявлялась, а Морин вспоминает нечто иное. Морин говорит, что подруга помогает и поддерживает ее, в то время как Дэйл считает, что Элеанор настраивает Морин против него. Дэйл говорит, что они по-прежнему вместе, тогда как Морин сказала, что уже разорвала с ним отношения.

Каждый думает, что проблему создал другой.

В следующих главах мы будем исследовать мышление жестоких мужчин, чтобы понять, почему взгляды Дэйла содержат такие серьезные искажения.

Он может стать безумно ревнивым, но во всем остальном кажется абсолютно рациональным

Вот что рассказал Маршалл о своем конфликте с женой:

«Мы договорились пойти на ланч. Я ждал ее возле лифта, и, когда она вышла из него, я увидел, что она ехала не одна, а с парнем. У него было такое выражение на лице, и у нее тоже, я не могу описать точно, но я мог сказать, что что-то происходило. Я сказал: «В чем, вообще, дело?» – а она притворилась, что не понимает, о чем это я. Я завелся и типа слегка накричал на нее. Может, я кричал несколько громче, чем следовало. Но ведь я был зол! Ну, я сказал ей: «Вы занимались чем-то с тем парнем в лифте, разве нет? Не ври мне, шлюха, я не дурак». Но она продолжала косить под дурочку, говоря, что даже не знает его, а это вранье».

Маршалл был исключительно ревнив, но не безумен. На групповых занятиях он был логичным и рассудительным, у него есть друзья и ни малейших признаков того, что он живет в мире фантазий. С чего же он взял, что его жена занималась сексом в лифте, полностью одетая, стоя, по пути между этажами полного людей офисного здания? Он должен был понимать, что его обвинение не соответствует действительности. И когда я указал ему на это, он признал, что я прав.

Если принять тот факт, что даже самые ревнивые агрессоры, оказывается, способны разумно воспринимать реальность, зачем они выдвигают безумные обвинения?

Может, в поведении, похожем на сумасшествие, есть нечто, что доставляет им удовольствие? Чего они могут достичь таким поведением? (Я отвечу на эти вопросы в главе 3, когда мы будем обсуждать проблему собственничества.)

Он успешно привлекает людей на свою сторону, так что они настроены против его партнерши

30-летний Мартин при встрече сказал мне, что не может понять, есть у него проблема или нет, но его девушка, Джинни, с которой у него длительные отношения, готовилась разорвать их, считая его склонным к жестокости. Он начал описывать инциденты, когда он обижал, или игнорировал Джинни, или намеренно причинял ей эмоциональную боль, чтобы «показать ей, что я чувствую, когда она делает больно мне». Он также подтвердил, что иногда унижал ее при посторонних, флиртовал с другими женщинами, когда злился на нее, а недавно устроил ей пару сцен. Он оправдывал свое поведение тем, что она делала ему больно.

В качестве обычного действия в рамках моей оценки Мартина я связался с его частным психотерапевтом. У терапевта было четкое мнение:

«Терапевт: Думаю, Мартину не стоит участвовать в вашей программе. У него очень низкая самооценка. Он верит всему плохому, что о нем говорят. Если вы скажете ему, что он проявляет жестокость, это только глубже заденет его. Его партнерша бросается в него словом «жестокий» по поводу и без повода. У Джинни большие проблемы со стремлением к контролю, и у нее обсессивно-компульсивное расстройство. Она нуждается в лечении. Я думаю, что участие Мартина в вашей программе – это именно то, чего она хочет.

Я: Значит, вы провели пару консультаций с обоими?

Терапевт: Нет, я работаю с ним индивидуально.

Я: Сколько раз вы встречались с ней?

Терапевт: Ее вообще здесь не было.

Я: Значит, у вас должен был быть весьма обширный телефонный разговор с нею?

Терапевт: Нет, я с ней не разговаривал.

Я: Вы не разговаривали с ней? Вы поставили Джинни клинический диагноз только на основании слов Мартина?

Терапевт: Да, но вы должны понять, мы говорим о чрезвычайно восприимчивом, чувствительном и проницательном человеке. Мартин рассказал мне о многих деталях…

Я: Но он подтвердил случаи проявления эмоциональной жестокости по отношению к Джинни, хотя он это так не называет. Люди, склонные к жестокости, – ненадежный источник информации о своих партнершах».

Увы, от индивидуальной терапии Мартин получил официальное, заверенное печатью одобрение непризнания своей жестокости и своей точки зрения, будто Джинни страдает психическим заболеванием. Как ему удалось заставить врача принять свою точку зрения на партнершу? Как удается людям, склонным к жестокости, так виртуозно вербовать членов своей команды, включая порой людей со значительным статусом и влиянием, и зачем им это надо?

Порой он кажется потерявшим контроль над собой, в других же ситуациях его контролирующее поведение выглядит хорошо просчитанным

Чтобы установить цели в коррекции поведения клиента, я начинаю с вопросов: «Какие три-четыре претензии к вам со стороны вашей партнерши являются наиболее частыми?»

Вот что ответил Марк:

«Чаще всего Эйлин приписывает мне то, что я, как она говорит, ее игнорирую. Она говорит, что мало для меня значит и что я всегда хочу чего-то другого, вместо того чтобы быть с ней, поэтому она ощущает себя пустым местом. А мне и впрямь нравится побыть одному и расслабиться».

Я написал в верхней части Плана коррекции поведения Марка: «Проводить больше времени с Эйлин. Дать ей более высокий приоритет».

Эйлин было очень трудно дозвониться, но три недели спустя она наконец позвонила сама и рассказала удивительную историю:

«За несколько недель до того, как Марк пришел к вам, я сказала ему, что мне необходимо отдохнуть от наших отношений. Я просто не могла больше выносить эти вечные претензии, этот эгоизм. Мне нужно было время побыть без него и собрать себя. Я уверила его, что наши отношения не закончились и нам нужно будет постараться вернуть их после передышки.

Через пару недель Марк сообщил мне, что записался к вам в группу. Он сказал, что его консультант хочет, чтобы он больше времени проводил со мной, и написал это на его листке, и что быть со мной – это часть того, как он должен работать над своей проблемой. Я была к этому не готова, но не хотела мешать этой программе. Поэтому я стала снова с ним встречаться. Я хочу чего угодно, лишь бы это помогло ему измениться. Мне бы стоило проводить больше времени подальше от него, но если ваша программа рекомендует быть с ним…»

Марк вывернул все в свою пользу. Я объяснил Эйлин, что произошло, и извинился, что моя программа только добавила ей трудностей. Высокая степень манипулятивности, к которой прибегнул Марк, к несчастью, не есть что-то из ряда вон выходящее среди жестоких мужчин.

Они могут быть очень расчетливы, притом что в другие моменты теряют контроль над собой!

Где связь? Ответы вы найдете в главе 2, где мы исследуем оправдания, которые жестокие мужчины используют для обоснования своих действий.

Иногда кажется, что он действительно изменился, но это изменение, как правило, исчезает

26-летнего Карла неоднократно арестовывали по эпизодам бытового насилия, несколько месяцев он провел в тюрьме. На групповом занятии он сказал мне:

«Тюрьма стала последней каплей. Я наконец понял, что должен прекратить обвинять в своих проблемах остальных и вместо этого взглянуть на себя. Люди в тюрьме сказали мне то же самое: если не хочешь снова сюда попасть, посмотри на себя честно. У меня дурной нрав, вроде как плохая черта характера, если говорить правду, и мне надо как-то с ней справиться. Я не хочу снова попасть в заключение».

В конце каждого консультативного занятия Карл делал замечания типа: «Я вижу, что мне действительно надо поработать над моими жизненными принципами» или «Сегодня вечером я много узнал о том, как оправдания мешают мне измениться». Однажды вечером он посмотрел на меня и сказал: «Я очень рад тому, что познакомился с вами, потому что я думаю, что если б я не услышал все то, что вы говорите, я бы напрямую снова угодил в заключение. Вы помогаете мне вправить мои мозги».

Я позвонил Пегги, подружке Карла, чтобы расспросить ее. Было заметно, что она испытывает какое-то неудобство. У меня появилось подозрение, что Карл подслушивает наш разговор, поэтому я нашел повод побыстрее его закончить. Когда на следующей неделе Карл пришел на занятия, я оставил моего ассистента проводить занятие, а сам еще раз позвонил Пегги. В этот раз она выложила массу новостей:

«После ваших занятий Карл каждый раз возвращается в ярости. Я боюсь оставаться в доме по вечерам в среду, когда у него групповые занятия. Он говорит, что программа – полное дерьмо и что он не сидел бы там и не слушал ваши оскорбления, если б я не заявила на него в полицию. Еще он говорит, что я в любом случае виновата в том, что он избил меня той ночью. Он говорит, что больше всего ненавидит того парня по имени Ланди. Несколько дней назад я сказала ему, чтобы он прекратил обвинять меня за то, что он попал в тюрьму. Он толкнул

меня и сказал, что, если я не заткнусь, он меня задушит. Я должна была позвонить в полицию, но в этот раз его посадят на два года, поскольку он на условно-досрочном освобождении под честное слово, и я боюсь, что этого будет достаточно, чтобы он убил меня, когда выйдет из тюрьмы».

Потом Пегги рассказала мне, сколько она вытерпела от Карла!.. И он всегда обвинял только ее в каждом своем нападении!

После разговора с Пегги я вернулся на групповые занятия, где Карл демонстрировал, как обычно, самопознание и раскаяние. Конечно, я ничего не сказал… Вскоре после этого я сказал сотруднику службы надзора, что Карл не подходит для нашей программы, не объяснив реальной причины.

Карл здорово изображал после каждого занятия, что многому научился, и его комментарии предполагали серьезное осмысление проблемы. Что происходило каждую неделю в его мозгу, прежде чем он попадал домой? Как может жестокий человек настолько глубоко разобраться в собственных чувствах и вести себя столь деструктивно? И как происходит настоящее изменение?

Это всего лишь некоторые из множества запутанных вопросов, с которыми сталкивается каждый – партнерша жестокого мужчины, его друг или специалист, – кто пытается найти эффективный ответ на жестокое поведение.

Я убежден, что жестокий мужчина хочет быть таинственным.

Чтобы его поведение оставалось безнаказанным и ему не пришлось бы смотреть в лицо своей проблеме, он должен убедить всех – и себя в том числе, – что его поведение не имеет смысла. Ему нужно, чтобы его партнерша была сосредоточена на чем угодно, кроме реальных причин его поведения. Чтобы увидеть жестокую личность такой, как она есть в действительности, необходимо слой за слоем счищать с нее налет сумбурности, противоречивых сигналов и обмана. Как и любой человек с серьезными проблемами, жестокие личности очень стараются прятать свое истинное «я».

Чтобы избежать необходимости встать лицом к лицу с самим собой, жестокая личность зачастую стремится убедить вас, что именно вы – причина его поведения или, по крайней мере, что вы разделяете с ним вину за произошедшее. Но жестокость не является результатом плохой динамики отношений, и вы не можете улучшить ситуацию, изменив свое поведение или пытаясь лучше управлять своим партнером. Жестокость целиком и полностью лежит внутри самой жестокой личности.

После долгих лет работы с абьюзерами и их партнершами я все меньше вижу загадочности в поведении агрессоров. Я расскажу вам:

• почему жестокие личности, столь обаятельные в начале отношений, впоследствии перестают быть таковыми;

• о первых тревожных признаках, которые могут указать вам на то, что вы имеете дело с жестоким или контролирующим мужчиной;

• почему их настроение меняется по малейшему поводу;

• что происходит в его мозгу и как его мышление становится причиной его поведения;

• какую роль алкоголь и наркотики играют – и не играют – в жестоком обращении с партнершей;

• почему, бросив жестокого мужчину, вы не всегда решаете проблему;

• как узнать, действительно ли жестокая личность меняется и что делать, если это не так;

• как друзья, родственники и другие члены общества могут остановить жестокость;

• почему многие жестокие мужчины кажутся психически больными и почему они обычно таковыми не являются.

Мы исследуем ответы на эти вопросы на трех уровнях. Первый – мышление жестоких мужчин, их мировосприятие и убеждения в повседневных проявлениях. Второй – процесс их формирования, благодаря которому такое мышление начало развиваться в раннем возрасте. И третий, касающийся тех плодов, которые он пожинает от контроля над партнершей, вдохновляющих его вновь и вновь прибегать к жестокому поведению. По мере того, как мы будем приоткрывать дымовую завесу жестокой личности, вы обнаружите, что жестокость не столь уж таинственна.

Разум жестокого человека вмещает целый мир убеждений, восприятий и реакций, по-своему удивительно логичный.

Ее поведение имеет смысл. За фасадом вспыльчивости и иррациональности прячется проблемная личность. Но она не хочет, чтобы вы ее раскусили.

Тиран создает сумбурность, поскольку она ему необходима. Он не может контролировать и запугивать вас, привлекать окружающих на свою сторону, избегать наказания за собственные действия, если не выбьет всех из колеи. Но стоит вывести жестокую личность на свет, и ее власть исчезает. Мы заглянем под маску агрессора – поняв, как работает мышление вашего жестокого партнера, вы сможете вернуть себе контроль над собственной жизнью. Срывая маску с жестокого человека, вы приносите пользу и ему, лишая возможности прятаться и предоставляя шанс честно взглянуть в лицо проблеме. Чем лучше мы понимаем тех, кто прибегает к жестокому обращению, тем больше шансов создать дома и семьи, где царят любовь и спокойствие.

Глава 2. Мифология

– Он псих.

– Он слишком плохо о себе думает. Ему необходимо просто немного повысить самовосприятие.

– Он просто теряет контроль.

– Он чувствует себя таким незащищенным.

– Его мать жестоко обращалась с ним, и теперь он обижен на всех женщин и вымещает эту обиду на мне.

– Я совершенно запуталась. Я не понимаю, что с ним происходит.

Жестокий мужчина действует подобно фокуснику, отвлекая ваше внимание, чтобы вы не заметили, где происходит реальное действие. Он заставляет вас сосредоточиться на бурном мире своих чувств, чтобы удерживать ваше внимание в стороне от истинной причины его жестокости – способа его мышления. Он превращает ваши отношения с ним в лабиринт резких поворотов и распутий. Он хочет, чтобы вы разгадывали его, пытались его понять, будто он представляет собой великолепную, но сломанную машину, и стоит только обнаружить и починить вышедшие из строя элементы, как она заработает на полную мощность. Его желание, в котором он может не признаваться даже себе, состоит в том, чтобы заставить ваш мозг бессмысленно работать в этом направлении, чтобы вы не замечали схем и логики его поведения, сознания, прячущегося под маской безумия.

Чтобы еще больше обмануть ваше зрение, он может поработать над формированием вашего представления о его бывших партнершах, дабы вам не пришло в голову пообщаться с ними напрямую и вы были бы готовы не поверить им, если случайно услышите, что они говорят о нем. Если бы вы могли проследить серию его предыдущих отношений, вы бы обнаружили, что его поведение не так уж и хаотично: он удивительно последовательно придерживается одной и той же схемы в отношениях с каждой женщиной, за исключением тех отношений, которым он не придает серьезного значения.

Более всего абьюзер пытается избежать того, чтобы вы нацелились на его жестокость как таковую. Поэтому он пытается набить вашу голову оправданиями и искажениями фактов и удержать вас под тяжестью сомнений в себе и самообвинений. Увы, люди склонны доверчиво следовать за ним, помогая ему закрывать вам – и самому себе – глаза на его проблему.

Мифология об агрессорах создана большей частью самими агрессорами.

Они сочиняют объяснения своим действиям для партнерш, психотерапевтов, священников, родственников и социологов. Но стоит ли позволять им самим анализировать и излагать свои проблемы? Станем ли мы просить отпетого алкоголика рассказать нам, почему он (или она) пьет, чтобы потом принять его объяснения? Вот что мы услышим:

– Я пью, потому что мне не везет в жизни.

– Вообще-то я пью совсем немного – это просто сплетня, которую обо мне распространяют, потому что люди меня не любят.

– Я начал пить потому, что моя самооценка была разрушена всеми этими несправедливыми обвинениями в том, что я алкоголик, а я – не алкоголик.

Подобные самооправдания мы справедливо считаем просто оправданиями. Мы не рассматриваем хронических алкоголиков как надежный источник оценки. С какой же стати позволять агрессивным и контролирующим людям быть авторитетами в оценке причин их жесто-

кости? Так что наша первая задача – убрать дым и зеркала, расставленные жестокой личностью, чтобы потом тщательно присмотреться к тому, что она на самом деле делает.

Небольшое упражнение

Свои лекции я часто начинаю с простого упражнения. Прошу аудиторию записать все, что они когда-либо слышали или в чем были уверены об источниках проблемы абьюза. Отложите эту книгу на 2–3 минуты и составьте такой список.

Затем необходимо назвать записанные пункты. Я заношу их на доску, распределяя по трем категориям: мифы, частично верные утверждения и утверждения, точно соответствующие действительности. Мы обычно заканчиваем процесс с 20–30 мифами, 4–5 частично верными утверждениями и 1–2 реальными вещами. Аудитория косится на меня и ерзает на своих стульях: тонны фантазии и заблуждений на каждый грамм истины! Если вы обнаружите, что ваш собственный список содержит по большей части мифы, не удивляйтесь – вы не одиноки.

Когда мы закончим нашу работу, вашему партнеру будет гораздо труднее, чем прежде, вывести вас из равновесия и запутать вас, и в ваших отношениях с ним проявится такой смысл, которого вы раньше не видели.

Мифы о жестоких мужчинах:

1. Ребенком он подвергался жестокому обращению.
2. Его предыдущая партнерша причинила ему сильную боль.
3. Он направляет свою жестокость на тех, кого больше всего любит.
4. Он слишком сдерживает свои чувства.
5. У него агрессивный склад личности.
6. Он теряет контроль над собой.
7. Он слишком сильно злится.
8. Он психически болен.
9. Он ненавидит женщин.
10. Он боится близости и боится быть брошенным.
11. У него низкая самооценка.
12. Его начальник плохо с ним обращается.
13. У него низкие навыки общения и разрешения конфликтов.
14. Жестоких женщин столько же, сколько жестоких мужчин.
15. Его жестокость вредит ему не меньше, чем его партнерше.
16. Он злоупотребляет алкоголем.

Миф № 1: Он подвергся жестокому обращению в детстве и нуждается в помощи психотерапевта

Партнерши моих клиентов часто верят, что корни мужской жестокости могут быть найдены в плохом обращении, которому мужчина подвергся в детстве. Это заблуждение разделяют многие специалисты. Я слышу объяснения типа:

– Он называет меня всеми этими ужасными словами, потому что то же самое с ним делала его мать.

– Его отец бил его ремнем, поэтому сейчас стоит мне разозлиться, как он приходит в бешенство и начинает швырять вещи по всему дому. Он говорит, что это происходит оттого, что в глубине души он очень боится моего гнева.

– Его мачеха – настоящая ведьма. Я видела ее, она злобная. Поэтому он теперь так сильно настроен против женщин.

Вопрос 1: Происходит ли это оттого, что он подвергся жестокому обращению в детстве?

Исследования показали, что жестокое обращение с женщинами весьма слабо связано с детскими переживаниями и травмами. Существуют гораздо более надежные факторы прогноза в отношении того, какие мужчины будут жестоко обращаться с женщинами. Замечу: мужчины, проявляющие насилие к другим мужчинам, часто бывают жертвами абьюза в детстве, однако эта связь гораздо менее очевидна для тех, кто применяет физическое насилие к женщинам. Единственное исключение: мужчины, применяющие к женщинам грубое физическое насилие или терроризирующие их, зачастую пережили жестокое обращение с собой в детстве. Иначе говоря, тяжелое детство само по себе не приводит к тому, что человек становится жестоким, но может внести свой вклад в то, что жестокая личность становится наиболее опасной.

Если бы жестокость была результатом эмоциональных травм детства, абьюзеры могли бы преодолеть свои проблемы, прибегнув к психотерапии.

Но о случаях существенных и устойчивых изменений жестокой модели поведения в результате психотерапии что-то не слышно. Он может справиться с другими эмоциональными трудностями, может понять себя самого, но его поведение останется прежним. На деле оно, как правило, становится еще хуже, поскольку он использует психотерапию для выработки новых самооправданий, более сложные аргументы для доказательства, что его партнерша психически неуравновешенна, и более творческие способы заставить ее чувствовать ответственность за его эмоциональные страдания. Жестокие мужчины иногда мастерски творят истории о своей горькой судьбе и могут прийти к выводу, что рассказы о жестоком обращении с ними в детстве – лучший способ задеть сердечные струны.

Для многих тиранов подход «свали все на детство» имеет еще одну дополнительную привлекательность: фокусируясь на неправильных действиях своей матери, он может обвинить женщину в своем плохом обращении с противоположным полом. Это объяснение может быть привлекательным и для самих женщин, являющихся жертвами жестокости, поскольку оно придает определенный смысл его поведению и позволяет ей безопасно злиться на кого-то, поскольку злиться на него всегда значит получить взрыв в свой адрес…

Мои клиенты, которые наиболее активно прибегали к психотерапии или программам реабилитации после злоупотребления психотропными веществами, иногда сами звучали как психотерапевты, а несколько из них таковыми и были. Один из клиентов пытался втянуть меня в дебаты замечаниями типа: «Ну, ваша группа следует когнитивно-поведенческой модели, которая, как показывает практика, имеет ограниченные возможности с такими глубокими проблемами, как эти». Жестокий мужчина, усвоивший язык чувств, может сводить с ума свою партнершу, превращая каждый аргумент в психотерапевтический сеанс, во время которого он рассматривает ее реакции под микроскопом и назначает себя на роль ее «спасителя»[5]. Он может, например, «объяснить» ей эмоциональные проблемы, которые ей следует проработать, или анализировать обоснования ее «ошибочного» убеждения, что он плохо с ней обращается.

Тиран может приукрашивать свои детские страдания, обнаружив, что это помогает ему избегать ответственности.

Бюллетень Национальной ассоциации окружных прокуроров сообщил о показательном исследовании, проведенном на группе сексуальных насильников детей. Исследователь спра-

[5] Имеется в виду роль спасителя по треугольнику Карпмана – психологической и социальной модели взаимодействия между людьми. – *Прим. ред.*

шивал каждого мужчину, подвергался ли он сам сексуальному насилию, когда был ребенком. Внушительные 67 % субъектов исследования ответили «да». Однако после этого исследователь сообщал мужчинам, что он намерен подключить их к детектору лжи и задать те же вопросы. Количество утвердительных ответов внезапно упало до 29 %. Другими словами, насильники всех сортов, как правило, понимают преимущество, которое они могут получить от слов: «Я жесток, потому что со мной тоже были жестоки».

Обычный жестокий мужчина старается поддерживать положительный имидж, но некоторые ведут себя грубо и угрожающе со всеми. Как насчет таких? Является ли это результатом плохого обращения с ним родителей? Ответ: и да, и нет – в зависимости от того, о какой проблеме мы говорим. Его враждебность по отношению к роду человеческому может произрастать из жестокости его воспитания, но его жестокое отношение к женщинам – это проблема жестокого обращения. Эти две проблемы связаны между собой, но это разные проблемы.

Я не говорю, что вы не должны сочувствовать детским страданиям вашего партнера.

Жестокая личность заслуживает такого же сопереживания, как и нежестокая, не больше и не меньше.

Но нежестокий мужчина не использует свое прошлое для оправдания своего плохого обращения с вами. Сочувствие вашему партнеру может быть ловушкой, заставлять вас испытывать чувство вины за то, что вы протестуете против его жестокого поведения.

Иногда я говорю своему клиенту: «Если вы так переживаете из-за того, что с вами жестоко обращались в детстве, значит, вы знаете, каково это, когда с тобой обращаются жестоко. Вы должны помнить, как бывает больно, когда тебя унижают, запугивают, говорят, что ты сам виноват в том, что к тебе жестоко относятся. Если вы действительно прошли через это, вы должны относиться к женщинам менее, а не более жестоко». Как только я указываю на это, клиент прекращает упоминать о своем ужасном детстве: он хочет привлекать к нему внимание, только если оно является оправданием, чтобы остаться таким, как есть, но не тогда, когда оно является поводом к тому, чтобы измениться.

Миф № 2: Его бывшая партнерша ужасно с ним обращалась, и теперь у него проблемы с женщинами. Он замечательный человек – эта стерва заставила его стать таким

Как мы видели на примере Фрэна из первой главы, рассказанная жестоким мужчиной горькая история эмоционального разрушения, устроенного бывшей женой или подругой, может оказать мощное воздействие на его нынешнюю партнершу. В наиболее распространенной версии этой истории мужчина подробно рассказывает, как его бывшая разбила его сердце, изменив ему. Если вы спросите его, как он об этом узнал, он ответит вам, что об этом знали все или что ему сказал его друг. Он также может сказать, что сам поймал ее на измене, но, когда вы начинаете выяснять у него, что конкретно он видел, может оказаться, что ничего или что он видел, как она разговаривала с каким-то парнем или как ехала в его машине поздно вечером и т. п.

Он может описывать раны, полученные от бывшей: она пыталась его контролировать, не давала ему свободы, хотела, чтоб он все делал за нее, настроила против него их детей, даже «отдала его под арест» из мстительности. То, что он описывает, обычно бывает его собственным поведением, но он приписывает его женщине, а сам выступает в роли жертвы. Таким образом он может завоевать симпатию своей новой партнерши, особенно потому, что так много женщин знают, каково это – быть жертвой жестокого обращения. Увы, они могут проникнуться его страданиями.

Жестокий или контролирующий мужчина может извлечь массу оправданий из своих прежних отношений.

«Да, я контролирую твои дружеские отношения. Но это все из-за того, что моя бывшая принесла мне столько боли своими изменами, – поэтому я такой ревнивый и не могу тебе доверять». «Убрать за собой?! Ага-а-а!.. Моя бывшая шагу не давала ступить! Поэтому теперь я срываюсь, когда ты говоришь мне, что я должен делать». «Ну да, у меня есть связи с другими… Но я получил такой удар в последний раз, что теперь я очень боюсь привязываться к кому-либо…» Он может смастерить оправдание для любого своего действия!

Я рекомендую применять следующий принцип для заявлений, которые агрессивный или авторитарный мужчина делает о женщинах из его прошлой жизни:

Если это оправдывает плохое обращение с вами, значит, это искажение фактов!

Мужчина, с которым женщина по-настоящему плохо обходилась, не будет использовать опыт этих переживаний, чтобы обеспечить себе возможность безнаказанно обижать другого.

Задумайтесь: вы когда-нибудь слышали, чтобы женщина заявляла, что причина ее плохого обращения со своим партнером – насилие, которому ее подвергал ее предыдущий мужчина? Я не сталкивался с подобным оправданием за 15 лет работы. Были случаи, когда женщина не могла доверять другому мужчине после расставания с абьюзером, но здесь необходимо провести жесткое разграничение: ее прошлые переживания объясняют, что она чувствует, но они не являются оправданием того, как она ведет себя. То же самое верно и для мужчин.

Когда мой клиент обвиняет опыт своих прошлых отношений в своем грубом или контролирующем поведении, я вставляю серию быстрых вопросов: «Ваша бывшая партнерша когда-нибудь говорила, что чувствует себя контролируемой или запуганной вами? Каков ее взгляд на эту историю? Поднимали ли вы когда-нибудь на нее руку в гневе или получала ли она когда-либо приказание, ограничивающее ее в действиях?» К моменту, когда он заканчивает формулировать свои ответы, я обычно могу сказать, что случилось: с той женщиной он тоже был жесток.

Как только мужчина начинает использовать «тяжелое прошлое» как оправдание плохого обращения с вами, не верьте всему, что он говорит о «тех» отношениях. Воспринимайте его слова как признак того, что у него проблемы с женщинами. Разыщите его бывшую партнершу и поговорите с ней, даже если вы ненавидите ее. Жестокий мужчина может плохо обращаться со всеми партнершами подряд, будучи всякий раз уверен, что в проблемах виноваты сами женщины, а он – истинная жертва.

Независимо от того, чьей жертвой представляет себя абьюзер: своей бывшей или родителей, его цель – хотя, возможно, она подсознательна – в том, чтобы сыграть на вашем сострадании и избежать необходимости разбираться в себе.

Миф № 3: Он жесток со мной, потому что испытывает ко мне очень сильные чувства. Люди причиняют самую большую боль тем, о ком они больше всего беспокоятся

Мне частенько приходится слышать нечто вроде: «Никто не может расстроить меня так, как она. Я иногда просто теряю голову, поскольку испытываю к ней такие сильные чувства. То, что она делает, доставляет мне настоящую боль, и никто не действует на меня так, как она». В

этом объяснении есть крупица правды: люди, которых мы любим, могут уязвлять нас сильнее, чем кто-либо другой. Но какое отношение это имеет к жестокому обращению?

Агрессор хотел бы, чтобы мы приняли простую, но неправильную формулу:

Чувства порождают поведение

Испытывая обиду, люди в ответ бросаются на кого-то другого. Ревнуя, они становятся собственниками и обвинителями. Чувствуя, что их контролируют, они кричат и угрожают. Верно?

Нет. Каждый справляется с болью и обидой по-своему. Испытывая такие чувства, вы можете хвататься за плитку шоколада, а я – заливаться слезами. Да, наши чувства влияют на то, как мы хотели бы действовать, но решение, как действовать, определяется в большей степени нашим мировоззрением и привычками. Наша реакция на эмоциональные травмы определяется нашими убеждениями относительно себя, тем, что мы думаем о человеке, причинившем нам боль, и нашим мировосприятием.

Только у очень серьезно травмированных или психически больных людей чувства управляют поведением. И только ничтожная часть жестоких мужчин имеет такого рода серьезные проблемы.

Принять оправдание «любовь порождает жестокость» нельзя и по другим причинам. Во-первых, многие люди приберегают для тех, кого любят, самое лучшее и доброе обращение. Должны ли мы считать, что эти люди ощущают любовь слабее или менее страстны, чем жестокие? Чепуха. И примеров тому сколько угодно. Но, увы, в нашем обществе широко принято нездоровое мнение, что страсть и агрессия неразрывны, что обмен грубостями или взрывы гнева – та цена, что вы платите за глубокие и сексуальные отношения. Популярные фильмы и мыльные оперы иногда усиливают этот образ.

Наиболее жестокие мужчины, как правило, имеют тесные отношения с другими людьми, помимо жен и подруг. Мои клиенты могут испытывать глубокую любовь к одному или обоим своим родителям, братьям или сестрам, близкому другу, тете или дяде. Обращаются ли они так же жестоко с другими любимыми? Редко. Не любовь или глубокая привязанность порождают эту проблему.

Миф № 4: Он слишком сильно сдерживает свои чувства, и они накапливаются в нем, пока не произойдет взрыв. Ему надо разобраться со своими эмоциями и научиться выражать их, чтобы предотвращать взрывы

Мы с коллегами называем это убеждение «теорией мужского бойлерного котла». Идея в том, что человек может переносить только некоторое определенное количество накопившейся боли и фрустраций. Если периодически не спускать пар – как из скороварки, – может последовать серьезная катастрофа. Этот миф похож на истину, поскольку всем нам известно, как много мужчин носят в себе подавляемые эмоции. Поскольку большинство абьюзеров – мужчины, все вроде сходится? Нет, и вот почему: мои клиенты не являются необычайно подавленными. Многие из них выражают свои чувства активней, чем обычные, не жестокие мужчины. Они скорее не держат все внутри себя, а делают прямо противоположное: преувеличивают важность собственных чувств, говорят о них и изображают их – бесконечно, доводя своих женщин и детей до полного изнеможения от необходимости выслушивать все это.

Эмоции жестоких личностей могут быть как слишком сильными, так и слишком слабыми.

Они могут наполнить своими эмоциями весь дом. Им плохо? Значит, для всех остальных членов семьи жизнь должна остановиться и не возобновляться, пока кто-нибудь не устранит их дискомфорт! Жизненные кризисы их партнерш, болезнь детей, обеды и ужины, дни рождения – все тлен и прах в сравнении с их чувствами.

Не свои чувства подавляет жестокий мужчина – он подавляет чувства своей жены и детей. Это именно те эмоции, о которых он знает так мало и с которыми он должен разобраться. Моя работа часто заставляет меня уводить дискуссию от обсуждения чувств моих клиентов в сторону их мыслей (включая их отношение к чувствам их партнерши). Мои клиенты постоянно пытаются вернуться к игре на своем поле, которое им знакомо и удобно и где их собственный внутренний мир – единственное, что имеет значение.

Десятилетиями психотерапевты пытались помочь агрессорам измениться, помогая им определить и выразить свои чувства. Увы, этот вымощенный добрыми намерениями подход вел в ложном направлении, фактически питая эгоцентризм жестокой личности – одну из движущих сил жестокости.

Вы можете впасть в соблазн принять «теорию бойлерного котла», наблюдая, как ваш партнер следует одной и той же схеме: он становится все отрешеннее, говорит все меньше и, кажется, начинает переходить от состояния слабого кипения к бурлению, а затем извергается фонтаном крика, грубостей и оскорблений. Это выглядит как эмоциональный взрыв, и, естественно, вы именно так его и воспринимаете. Но растущее напряжение, скопление паров в скороварке его чувств на самом деле происходит из-за недостатка его внимания к вашим чувствам и движимо мировосприятием, которое мы исследуем позже. И он взрывается тогда, когда разрешает себе сделать это.

Миф № 5: У него агрессивный, взрывной характер. Ему нужно научиться быть менее агрессивным

Ваш партнер ладит со всеми, кроме вас? Для него нетипичны проявления словесной жестокости в отношении других людей или драки с другими мужчинами? Если он ведет себя агрессивно с мужчинами, это обычно имеет какое-то отношение к вам – например, бросается на того, кто на вас посмотрел? Подавляющее большинство жестоких мужчин исключительно разумны и спокойны в основной массе своих действий, не имеющих отношения к их партнершам. Партнерши моих клиентов постоянно жалуются мне: «Почему он так приветлив с остальными, но со мной всегда обращается как с грязью?» Если бы проблема была в агрессивном складе личности, мужчина не мог бы хранить эту сторону характера специально для вас. Многие психотерапевты в течение долгих лет предпринимали попытки найти у мужчин их наиболее уязвимую сторону личности. Увы, мягкие и чувствительные мужчины проявляют злобную – порой физическую – жестокость к своим партнершам. Двуликая природа жестоких мужчин – центральный аспект их загадочности.

Добавляет замешательства и социальный стереотип жестокого мужчины: «неуч из низов».

Считается также, что домашние агрессоры похожи на пещерных людей с кучей мышц, что, в свою очередь, равняет их с низшим классом.

Помимо того, что такой образ является неверным стереотипом восприятия мужчин из класса трудящихся, он также упускает из виду то, что специалисты и мужчины с высшим образованием имеют приблизительно такой же показатель вероятности проявления жестокости к

женщинам, как и все остальные. Успешные бизнесмены, профессора или инструктор по управлению яхтой могут иметь мало общего с образом крепкого парня, покрытого наколками, но при этом они могут быть такими партнерами, которые не приснятся в кошмарном сне.

Жестокие мужчины могут иметь любой вид и любое происхождение. Иногда более образованный домашний тиран лучше знает, как опутать мозг женщины, как заставить ее обвинять себя саму и как похитрее убедить других людей, что она неадекватна. Чем большей социальной властью обладает абьюзер, тем сильнее может быть его жестокость – и тем труднее бывает спастись от нее. Двое из моих ранних клиентов были профессорами Гарварда.

Некоторых женщин привлекает образ крутого парня, некоторые его не переносят. Выбор за вами. Существуют способы определить, насколько вероятно, что мужчина будет проявлять жестокость, но чувствительный склад личности или образ мачо не относятся к таким признакам. (Учтите, однако: если мужчина грубо запугивает других людей – берегитесь! Рано или поздно он направит свое устрашение на вас. Поначалу вам может показаться, что рядом с мужчиной, который пугает людей, вы в безопасности, но агрессия будет длиться, только пока очередь не дойдет до вас.)

Миф № 6: Просто теряет контроль над собой. Он просто приходит в бешенство

Много лет назад женщина по имени Шейла описала приступы бешенства, которые периодически случались у моего клиента Майкла: «Он впадает в полное неистовство, и совершенно невозможно предугадать, когда с ним такое случится. Он просто начинает хватать все, что попадет под руку, и швырять во все стороны, об стену, об пол и ломает вещи, иногда очень нужные. Затем буря будто проходит, он успокаивается и уходит на некоторые время. После этого он выглядит так, будто ему стыдно».

Я задал Шейле два вопроса. Первый: «Когда вещи ломаются, что это за вещи: его, ваши или общие?» Она довольно долго размышляла. Потом сказала: «Знаете что? Странно, я никогда об этом не думала, но он ломает только мои вещи. Не могу вспомнить, чтобы он хоть раз разбил что-нибудь, принадлежащее ему». – «А кто потом наводит порядок?» – «Я, конечно».

Я заметил: «Кажется, поведение Майкла совсем не такое уж и неистовое, а? И если б он действительно раскаивался, он помог бы вам в уборке».

Вопрос 2: Он делает это с умыслом?

Когда мой клиент говорит, что становится агрессивным, потому что теряет над собой контроль, я спрашиваю его, почему он не сделал чего-то худшего. Например: «Вы назвали ее чертовой шлюхой, выхватили телефон из ее руки и швырнули его в другой конец комнаты, затем толкнули ее, она упала. Она была у ваших ног, и вам легко было пнуть ее ногой по голове. Итак, вы только что сказали, что полностью потеряли самоконтроль, но вы не пнули ее. Что вас остановило?» И клиент всегда может назвать мне причину. Вот некоторые распространенные объяснения:

– Я не хотел нанести ей серьезного вреда.

– Я понял, что дети смотрят на нас.

– Я боялся, что кто-нибудь вызовет полицию.

– Я бы убил ее, если б сделал это.

– Сцена становилась громкой, и я боялся, что соседи услышат.

И наиболее частый ответ из всех: «Господи, я бы никогда не сделал этого. Я бы никогда не сделал с ней ничего подобного».

Ответ, который я слышал лишь дважды за 15 лет работы: «Я не знаю».

Эти готовые ответы срывают покров с оправдания «потерял контроль», используемого моими клиентами. В состоянии буйства жестокости, словесной или физической, разум мужчины контролирует целый ряд параметров: «Я делаю нечто, о чем могут узнать другие люди, так может ли это заставить их плохо думать обо мне? Не делаю ли я чего-то, что приведет к проблемам с законом? Могу ли я навредить себе? Не делаю ли я чего-нибудь, что я сам считаю грубостью, гадостью или насилием?»

Прозрение пришло ко мне после работы с первыми несколькими десятками клиентов: агрессор практически никогда не делает того, что он сам считает морально неприемлемым. Он скрывает свои действия, поскольку полагает, что другие будут против этого, но внутри себя он считает эти действия оправданными. Я не могу вспомнить клиента, который сказал бы мне: «Тому, что я сделал, нет оправданий. Я кругом не прав». У него обязательно есть причина, которую он считает достаточно веской. Короче, центральная проблема жестокой личности состоит в искажении восприятия правильного и неправильного.

Иногда я спрашиваю клиентов: «Кто из вас ощущал себя настолько обозленным на свою мать, что испытывал непреодолимое желание назвать ее стервой?» Обычно половина или более членов группы поднимают руки. «А кто из вас хоть раз выполнил это желание?» Руки тут же опускаются, мужчины бросают на меня ошеломленные взгляды, будто я спросил их, не продают ли они наркотики возле начальной школы. Тогда я спрашиваю: «Ну, так почему вы не сделали этого?» Один и тот же ответ произносится хором КАЖДЫЙ раз: «Нельзя так обращаться с матерью, как бы ты ни злился! Просто нельзя!»

А невысказанное продолжение этого утверждения мы можем произнести за моих клиентов: «Но я могу так обращаться с женой или девушкой, если у меня есть для этого достаточно уважительная причина. Это другое».

Иначе говоря, проблема жестокого мужчины прежде всего в том, что контролирующее поведение или жестокое обращение с партнершей может быть оправданно.

Этот вывод имеет огромное значение для коррекционной работы. Об этом мы будем говорить позже.

Когда я только начинал консультировать, мой собственный миф о потере контроля постоянно приходил в столкновение с реальностью, содержавшейся в рассказах моих первых клиентов. Кеннет подтвердил, что часто приглушал свет, а затем убеждал Дженифер, что ничего не изменилось, пытаясь заставить ее чувствовать себя сумасшедшей (он, кстати, занимает выдающееся место в моих воспоминаниях из-за его открытой критики товарищей по группе за их бесчувственность по отношению к партнершам, несмотря на его собственные действия). Джеймс сказал, что иногда прятал что-то от подруги – книжку или ключи от машины, – дожидался, когда она занервничает и расстроится, а затем выкладывал эту вещь на видное место и настаивал, что она всегда там лежала. Марио измерил расстояние от дома до магазина и, если жена говорила, что ездила за покупками, проверял счетчик пробега на машине – не была ли она где-то еще?

Как-то мои коллеги Дэвид и Кэрол готовили для конференции скетч и решили показать репетицию своей группе. После этого члены группы со скоростью пулемета начали выдавать свои рекомендации по улучшению скетча, адресуя их в основном Дэвиду: «Нет, Дэвид, ты не должен оправдываться в том, что пришел поздно, – ты так обороняешься! Оберни все против нее, скажи, что ты знаешь, что она тебе изменяет… Ты слишком далеко, Дэвид, – подойди к ней на пару шагов, пусть знает, что ты настроен серьезно… ты позволяешь ей слишком много говорить, прерви ее и не отклоняйся от своей темы». Консультанты были поражены тем, насколько их клиенты осознавали все многообразие используемых ими приемов, и тем, почему

они их использовали: охваченные вдохновением от просьбы высказать свое мнение о скетче, они сняли маску «потерявшего над собой контроль агрессора, не ведающего, что творит»!

Я не хочу, чтобы жестокие мужчины казались исчадиями ада. Они не просчитывают и не планируют каждое совершаемое ими действие, хотя преднамеренно действуют гораздо чаще, чем вы можете подумать.

Воспринимайте жестокую личность как циркового акробата – «неистового»... до определенной степени, который никогда не забывает, где проходят границы допустимого.

Когда кто-либо из моих клиентов говорит мне «я взорвался» или «я просто потерял контроль», я прошу его мысленно пройти шаг за шагом через моменты, приведшие к жестокому поведению. Я спрашиваю: «Вы «просто взорвались» или же в какой-то момент решили дать себе зеленый свет? Был ли какой-то момент, когда вы подумали «с меня достаточно» или «я не собираюсь больше этого терпеть», и в это мгновение вы решили разрешить себе дать свободу сделать то, что вы хотели или намеревались сделать?» После этого проблеск понимания появляется в глазах клиента и он обычно подтверждает, что на самом деле был момент, когда он дал себе волю, чтобы начать шоу.

Даже те, кто применяет физическое насилие, демонстрируют наличие самоконтроля. Так, в момент приближения полицейских они обычно сразу успокаиваются, а когда они появляются в доме, говорят с ними в дружественной и разумной манере. Полицейские практически никогда не застают избиения в действии. Тай, когда-то устраивавший бытовые побоища, а теперь консультирующий других мужчин, в видеопособии сообщает, что, погасив приступ ярости, вежливо рассказывал полицейским, что она сделала. Затем они смотрели на нее, и оказывалось, что именно она не контролировала себя, поскольку я только что унижал ее и нагонял на нее страх. Я говорил полиции: «Видите, это не я». Таю удавалось избежать арестов благодаря своему спокойному поведению и заявлениям о вынужденной самозащите.

Миф № 7: Он слишком сильно злится. Ему надо научиться контролировать свой гнев

Несколько лет назад у партнерши одного из моих клиентов 12-летний сын (от предыдущего брака) пропал более чем на двое суток. Мэри Бэт колесила по городу в поисках своего сына, звонила всем, кого знала, носила фото сына в полицию, в газеты и на радио. Она практически не спала. В это время ее новый муж, Рэй, посещавший одну из моих групп, медленно закипал. К концу второго дня он взорвался: «Я сыт по горло твоим невниманием! Ты игнорируешь меня, будто меня не существует! Катись к черту!»

Думая, что злость порождает жестокость, люди путают причину и следствие.

Рэй не был жесток от злости, он был зол, потому что был жесток. Жестокие люди обладают мировосприятием, порождающим ярость. Нежестокий мужчина не будет ожидать от жены проявлений к нему внимания во время такого тяжелого кризиса – напротив, он будет стремиться помочь ей в поисках ребенка. Бесполезно учить Рэя таким приемам, как взять тайм-аут и взбить подушку, совершить энергичную пешую прогулку или сконцентрироваться на глубоком дыхании, поскольку его мыслительный процесс вскоре снова приведет его в состояние ярости. В главе 3 вы увидите, как и почему мировосприятие жестокой личности поддерживает состояние гнева.

Когда клиент говорит мне: «Я попал в вашу программу из-за своей злости», я отвечаю ему: «Нет, злость тут ни при чем – вы попали сюда из-за вашей жестокости». Любой человек бывает злым. Большинство людей переживают моменты чрезмерной злости, непропорцио-

нальной вызвавшему ее событию. Некоторые доводят себя до язвы, инфаркта или гипертонии. Но при этом вовсе не обязательно, что они жестоки со своими партнершами.

Вспышки гнева жестоких мужчин могут отвлекать ваше внимание от пренебрежения, безответственности, заговаривания зубов, лжи и прочих проявлений жестокого и контролирующего поведения, которые он демонстрирует, даже когда не слишком расстроен. Разве злость заставляет столь многих жестоких мужчин изменять женам? Разве гнев заставляет его годами скрывать тот факт, что его бывшая девушка вынуждена была скрываться, чтобы отделаться от него? Разве это особая форма вспыльчивости, когда партнер давит на вас, чтобы вы перестали общаться с друзьями и проводили меньше времени с братьями и сестрами? Нет. Возможно, его самые громкие, самые очевидные или самые пугающие проявления жестокости имеют место, когда он зол, но его внутренняя схема работает постоянно.

Миф № 8: Он псих. У него психическое заболевание, которое необходимо лечить

Мужчина, лицо которого искажено горечью или ненавистью, выглядит немного сумасшедшим. Когда его настроение меняется с радостного на агрессивное за одно мгновение, его психическая устойчивость вызывает вопрос. Когда он обвиняет свою партнершу в том, что она строит планы, как навредить ему, он кажется параноиком. Ничего удивительного в том, что партнерша жестокого мужчины начинает подозревать, что он психически болен.

И все же подавляющее большинство моих клиентов были психологически «нормальны». Их разум работал логично, они понимали причинно-следственные связи, у них не было галлюцинаций. Их восприятие большинства жизненных обстоятельств было адекватным. О них хорошо отзывались на работе, они хорошо учились или занимались на курсах подготовки, и никто, кроме их партнерши и детей, не думал, что с ними что-то не так. Нездорова их система ценностей, а не психика.

Большая часть того, что кажется ненормальным в поведении жестокой личности, отлично на нее работает. Помните Майкла, который никогда не ломал своих вещей, и Маршалла, не верившего в собственное ревнивое обвинение? Далее вы найдете массу примеров методичности, стоящей за безумием жестоких личностей. Вы также узнаете, насколько искажен их взгляд на партнерш – из-за чего абьюзер может казаться эмоционально неустойчивым – и где эти искажения берут свое начало.

Исследования демонстрируют, что даже среди применяющих физическое насилие мужчин психически больных немного.

Несколько моих клиентов, отличавшихся особо брутальным физическим насилием, прошли психологическое освидетельствование, и только один из них имел психическое заболевание. В то же время некоторые мои клиенты, которые, по моему убеждению, были по-настоящему ненормальны, физического насилия не осуществляли. Исследования указывают на то, что среди тех, кто применял наиболее экстремальное физическое насилие – душил партнершу, приставлял пистолет к голове, выслеживал и убивал, – уровень психических заболеваний выше. Но какого-то конкретного психического заболевания, типичного для такого рода жестоких агрессоров, не существует. У них могут быть различные диагнозы, в частности психозы, пограничные расстройства личности, маниакальная депрессия, асоциальный склад личности, обсессивно-компульсивное расстройство и пр. (и даже среди наиболее опасных агрессоров есть много таких, которые не демонстрируют видимых психиатрических симптомов).

Как могут различные психические заболевания приводить к схожим схемам поведения? Никак. Психическое заболевание приводит к жестокости не больше, чем алкоголь. То, что происходит, скорее говорит о том, что психиатрические проблемы взаимодействуют с жестоко-

стью, формируя склонность к насилию. Так, жестокого мужчину в глубокой депрессии может перестать беспокоить то, что последствия его действий могут принести страдание ему самому, и это повышает опасность того, что он предпримет серьезную атаку на жену или детей. Жестокая личность с психическим заболеванием имеет две отдельные – хотя и связанные между собой – проблемы, точно так же, как это происходит с алкоголиками и наркоманами.

Фундаментальный справочник по психическим заболеваниям – «Диагностико-статистическое руководство по психическим заболеваниям»[6] – не содержит заболеваний, которые могли бы послужить диагнозом для жестоких личностей. Некоторые врачи растягивают одно из определений, чтобы применить его к клиенту, склонному к жестокости, – синдром эпизодического нарушения контроля, например, – чтобы страховка покрывала его лечение. Однако этот диагноз ошибочен, если он ставится исключительно на основе его жестокого поведения. Человек, чье деструктивное поведение ограничивается, в основном или полностью, сферой интимных отношений, является жестокой личностью, а не психиатрическим пациентом.

Еще два слова о психических заболеваниях: во-первых, я слышал человека, который, обсуждая насилие со стороны жестокого мужчины, сказал: «Он должен иметь иллюзорную веру в то, что может остаться безнаказанным». Но, увы, на самом деле часто выходит так, что он может остаться безнаказанным, поэтому такая уверенность отнюдь не иллюзорна. Во-вторых, я получил ничтожно малое количество отчетов о случаях, когда поведение жестокой личности временно улучшилось в результате приема медикаментов. В целом эпизоды жестокости не прекратились, но наиболее шокирующие и ужасающие проявления смягчились. Однако медикаментозное лечение не может служить долгосрочным решением проблемы по двум серьезным причинам:

1. Жестокие личности не любят принимать медикаменты, поскольку они, как правило, слишком эгоистичны для того, чтобы терпеть побочные эффекты от лекарств, независимо от того, насколько улучшение их состояния пойдет на пользу их партнершам. Поэтому мужчины обычно бросают принимать лекарства спустя несколько месяцев. После этого прием медикаментов становится еще одним инструментом, используемым для психологической жестокости. Например, такой мужчина может прекращать прием медикаментов, когда он недоволен партнершей, зная, что это вызовет у нее страх и тревогу. Или если он хочет нанести ей очень болезненный удар, он может намеренно принять повышенную дозу, вызвав медицинский кризис.

2. Нет такого лекарства, которое превратило бы жестокую личность в любящего, внимательного и заботливого партнера. Медикаменты могут только притупить остроту его наиболее агрессивных проявлений, а могут не сделать даже этого. Если ваш жестокий партнер принимает медикаменты, знайте, что вы только выигрываете время. Воспользуйтесь преимуществом (более) спокойного периода, чтобы восстановиться самой. Начните со звонка в организацию для женщин, подвергшихся жестокому обращению.

Миф № 9: Он ненавидит женщин. Его мать (или другая женщина), вероятно, сделала с ним нечто ужасное

Мнение о том, что жестокие мужчины ненавидят женщин, широко распространилось благодаря книге Сьюзан Форвард «Мужчины, которые ненавидят женщин, и женщины, которые их любят» (Men Who Hate Women and Women Who Love Them). Описания жестоких мужчин, предложенные доктором Форвард, наиболее точные из всех, которые я когда-либо читал, но она ошибается в одном: большинство жестоких мужчин не испытывают ненависти к женщинам. Они часто очень близки со своими матерями, сестрами или женщинами-друзьями.

[6] DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) – использующаяся в США с 2013 года система психических расстройств. Разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией. – *Прим. ред.*

Огромное их число способно успешно работать под руководством женщины-начальника и уважать ее авторитет, по крайней мере внешне.

Диапазон неуважения к женщинам широк: от довольно конструктивного взаимодействия (если они не состоят с ним в близких отношениях) до откровенного женоненавистничества. В целом точка зрения моих клиентов, согласно которой партнерша должна удовлетворять все их потребности и не стоит того, чтобы к ней относиться серьезно, на самом деле переносится на их отношение и к другим женщинам, включая собственных дочерей.

Но неуважение к женщинам вообще, как правило, порождено культурными ценностями и воспитанием жестоких мужчин, а не личным опытом жертвы женского произвола.

Некоторые жестокие мужчины оправдывают себя тем, что их поведение является реакцией на такой произвол, поскольку хотят переложить на женщин ответственность за мужскую жестокость. Заметьте: исследование показало, что мужчины, имевшие жестоких матерей, не склонны вырабатывать особенно негативное отношение к женщинам, но мужчины, у которых были жестокие отцы, как правило, его вырабатывают. Неуважение, которое тиран проявляет к жене и дочерям, часто впитывается его сыновьями.

Таким образом, лишь небольшая часть жестоких мужчин ненавидит женщин, а подавляющее большинство проявляет менее выраженное – хотя часто более всепроникающее – чувство превосходства и презрения к женскому полу, и некоторые из них не демонстрируют признаков проблем с женщинами, пока не вступят в серьезные отношения с одной из них.

Миф № 10: Он боится близости и быть брошенным

Жестокие мужчины часто ревнивы и проявляют собственническое отношение к женщине, а их насильственное или деструктивное поведение может усиливаться, когда партнерша предпринимает попытки порвать с ними. Некоторые психологи решили, что жестокие мужчины боятся, что их бросят. Но многие люди – и мужчины, и женщины – боятся быть брошенными и могут сходить с ума от паники, боли разбитого сердца или отчаяния, когда их покидает партнер.

Если паническая реакция личности на разрыв отношений порождала бы угрозы, преследования или убийства, все наше общество было бы зоной боевых действий.

Но убийства партнеров после разрыва отношений совершаются практически исключительно мужчинами (и в таких случаях практически всегда разрыву предшествует жестокое обращение). Если страх быть покинутым порождает насилие после разрыва отношений, почему статистика столь неравномерна? Женщины гораздо легче переносят, когда их бросают? Нет.

Кровный родственник мифа о страхе быть покинутым – убеждение, что жестокие мужчины боятся близости, с помощью чего пытаются объяснить, почему большинство жестоких личностей обращается плохо только со своими партнерами и почему большинство из таких личностей – мужчины. Согласно этой теории жестокий человек с помощью грубости удерживает партнера на некоей эмоциональной дистанции – поведение, которое на языке психологов называется «опосредование близости».

Но в этой теории есть несколько пробелов. Во-первых, жестокие мужчины обычно устраивают самые агрессивные атаки после периода наращивания напряжения и увеличения дистанции, а не в моменты наибольшей близости. Некоторые сохраняют эмоциональную дистанцию постоянно, поэтому их отношения никогда не становятся достаточно близкими, чтобы активизировать какой бы то ни было страх перед близостью, который может быть у мужчины, но

жестокое обращение продолжается. Жестокое обращение с женами проявляется так же сурово и в тех культурах, где эмоциональная близость между женами и мужьями вообще не ожидается, где брак не имеет ничего общего с реальными эмоциональными связями. И наконец, огромное количество мужчин с мощным страхом перед близостью не нападают и не контролируют своих партнерш – поскольку не обладают жестоким образом мышления.

Миф № 11: Он страдает от низкой самооценки. Ему надо повысить самооценку

Вопрос 3: Это происходит оттого, что он плохо думает о себе?

Женщины, подвергающиеся жестокому обращению, нередко пытаются, массируя эго своего партнера, предотвратить следующий взрыв. Увы, это не лучшая стратегия. Вы можете управлять жестокой личностью только очень короткий период. Похвала и повышение его самооценки могут дать вам выигрыш во времени, но рано или поздно он снова начнет рвать вас на куски. Пытаясь улучшить отношение жестокой личности к себе самому, вы только усугубляете проблему. Агрессор ожидает полного обслуживания, и чем больше положительного внимания он получает, тем больше требует. Он никогда не достигает состояния удовлетворенности – привыкая к хорошему обращению с собой, он вскоре повышает свои требования.

Я и мои коллеги узнали о такой динамике благодаря ошибке, которую мы совершали в начале нашей работы. Несколько раз мы просили клиента, достигавшего прогресса в рамках нашей программы, дать интервью для телевидения или выступить перед учениками старшей школы. Мы полагали, что людям будет полезно послушать, как домашний агрессор расскажет о своем поведении и процессе изменения. Но… всякий раз, когда наш клиент получал публичное внимание, у него происходил серьезный инцидент жестокого обращения с партнершей в течение буквально нескольких дней после события. Почувствовав себя звездой и новым человеком, потеряв голову от внимания публики, он шел домой и набрасывался на свою партнершу с обвинениями и оскорблениями. Так что мы прекратили такую практику.

Миф о самооценке – большая награда для жестокой личности, поскольку он заставляет его партнершу, психотерапевта и всех остальных обхаживать его в эмоциональном плане.

Представьте себе, какую выгоду получает жестокая личность: в большинстве случаев все делается так, как он хочет, партнерша из кожи вон лезет, чтобы он был счастлив, чтобы не взрывался, и сверх всего этого он получает похвалу за то, что он такой хороший, и каждый пытается помочь ему лучше думать о себе!

Определенно, бытовой агрессор может испытывать стыд или раскаяние после акта жестокости, особенно если кто-то видел, что он делает. Но эти чувства – результат его жестокого поведения, а не причина. И по мере развития отношений с партнершей жестокая личность, как правило, все больше примиряется со своим собственным поведением, и его раскаяние постепенно сходит на нет, раздавленное тяжестью самооправданий. Он может стать отвратительным, недостаточно часто получая комплименты, ободрение и почтение, которых, по его мнению, он заслуживает, но его реакция произрастает не из чувства неполноценности. На деле все происходит с точностью до наоборот.

Задумайтесь: как унижающее и издевательское поведение партнера сказывается на вашей самооценке? Вы превращаетесь от этого внезапно в безжалостную и вспыльчивую личность? Если низкая самооценка не оправдывает вашей жестокости, она не является оправданием и для него.

Миф № 12: Его начальник плохо обращается с ним, поэтому он чувствует себя неудачником. Он вымещает свою обиду на семье, ведь это единственное место, где он ощущает свою власть

Я называю этот миф «начальник обижает мужчину, мужчина – женщину, женщина – ребенка, ребенок пинает собаку, собака кусает кошку». Образ, который он вызывает, выглядит правдоподобно, но слишком много элементов выпадает из него. Сотни моих клиентов были популярными, успешными мужчинами приятной наружности, а вовсе не забитыми козлами отпущения, раздираемыми внутренними терзаниями. Некоторые наихудшие тираны, с которыми я работал, находились на самой вершине – у них вообще не было босса! Чем большей властью эти люди обладали на работе, тем большей услужливости и подчинения ожидали дома.

Несколько моих клиентов говорили мне: «Я командую всеми людьми на работе, поэтому мне трудно выйти из этого режима, когда я возвращаюсь домой». Таким образом, если одни жестокие мужчины используют в свое оправдание «злобного босса», то другие – прямо противоположное.

Наиболее важный момент один: за 15 лет работы я ни разу не сталкивался с клиентом, поведение которого дома улучшилось бы после изменения ситуации на работе.

Миф № 13: У него плохо развиты навыки коммуникации, разрешения конфликтов и управления стрессом. Ему надо научиться этому

Дело не в том, что жестокий мужчина неспособен разрешать конфликты, не прибегая к жестокости, а в том, что он не хочет так делать. Дефицит навыков у людей, склонных к жестокому обращению, был предметом ряда исследований, результаты которых таковы: жестокие личности обладают нормальными способностями к разрешению конфликтных ситуаций и коммуникациям, а также уверенностью в себе, когда они решают их использовать. Они обычно выходят из напряженных ситуаций на работе, никому не угрожая. Они управляют своим стрессом без вспышек эмоций, когда проводят День благодарения с родителями. Они открыто говорят с братьями и сестрами о своей печали из-за смерти дедушки или бабушки. Но они не хотят разбираться с проблемами такого типа без применения жестокости, когда дело касается их жен. Вы можете снабдить жестокого мужчину самыми последними навыками «Нового Поколения» для выражения его глубинных эмоций, активного слушания и ведения успешных переговоров, а потом он пойдет домой и продолжит жестоко обращаться с женой. В главе 3 мы узнаем почему.

Миф № 14: Существует столько же жестоких женщин, сколько и мужчин. Мужчины, подвергшиеся жестокому обращению, незаметны, поскольку им стыдно в этом признаваться

Да, некоторые женщины плохо обращаются со своими партнерами, ругают их, всячески обзывают, пытаются их контролировать. Их негативное влияние на жизнь мужчин может быть весьма значительным. Но встречали ли вы мужчину, чья самооценка постепенно разрушалась в ходе этого процесса? Встречали ли вы мужчину, чей прогресс в учебе или карьере застопорился из-за постоянных нападок? Где те несчастные, которых партнерша принуждает к сексу? Где

они, вынужденные бежать в страхе за свою жизнь? Как насчет тех, кто пытается добраться до телефона, чтобы позвать на помощь, но женщина преграждает им путь или перерезает провод? Причина, по которой мы не видели таких мужчин, проста: они встречаются крайне редко.

Я нисколько не сомневаюсь, что мужчине было бы очень стыдно обратиться за помощью и признаться, что женщина жестоко с ним обращается. Но не следует недооценивать того, какой позор ощущает женщина, когда она открывает правду о жестоком обращении с ней. Женщины ценят свое достоинство не меньше, чем мужчины.

Если бы стыд удерживал человека от обращения за помощью, никто бы никогда не признался.

Даже если мужчины, ставшие жертвами насилия, не хотят в этом признаваться, их все равно обнаружили бы. Сегодня, слыша крики, звуки разбивающихся предметов, громкие шлепки, люди звонят в полицию. Среди моих клиентов, применявших физическую жестокость, практически каждый третий был арестован в результате звонка в полицию, поступавшего не от женщины, подвергавшейся насилию. Существуй миллионы запуганных, дрожащих мужчин, полиция нашла бы их. Жестокие мужчины довольно часто и с удовольствием изображают из себя жертву, и большинство мужчин, заявляющих, что их избили, в действительности являются виновниками насилия, а не его жертвами.

В своих усилиях натянуть на себя маску жертвы мои клиенты пытаются преувеличивать силу слов своих партнерш: «Конечно, я сильнее физически, но она гораздо лучше использует свою речь, чем я, поэтому, я бы сказал, все сбалансировано». (Один из моих очень физически агрессивных клиентов сказал на групповом занятии: «Она пронзает мне сердце своими словами», дабы оправдать тот факт, что он пронзил партнерше грудь ножом.) Но жестокое обращение – это не битва, в которой ты можешь победить, если умеешь лучше выражать себя словами. Ты побеждаешь, если лучше владеешь сарказмом, искусством унижения, извращения фактов и другими приемами контроля над личностью. Это арена, на которой мои клиенты побеждают партнерш одной левой, точно так же, как они делают это в ссорах. Кто победит жестокого мужчину в его собственной игре?

Мужчины могут быть жертвами жестокого обращения со стороны других мужчин, однако и женщины могут подвергаться жестокому обращению со стороны женщин, иногда включающему в себя физическое запугивание или насилие.

Миф № 15: Его жестокость вредит ему не меньше, чем его партнерше. Они оба жертвы

Мои клиенты проходят через боль, оставленную инцидентом жестокого обращения, намного быстрее своих партнерш. Помните Дэйла из главы 1, который настаивал на том, что первые 10 лет брака прошли спокойно, в то время как Морин насчитала 10 лет грубости и обид? Определенно, жестокое обращение с партнершей нельзя назвать нормальным, но его негативные эффекты не идут ни в какое сравнение с эмоциональной и физической болью, потерей свободы, самообвинением и другими последствиями, которые жестокое обращение приносит своей жертве женского пола. В отличие от алкоголиков и наркоманов жестокие мужчины не «достигают дна». Они могут продолжать проявлять жестокость 20 и 30 лет, и при этом их карьера остается успешной, их здоровье – в норме, их дружба продолжается. Как мы увидим в главе 6, жестокие личности, как правило, получают большую выгоду от своего контролирующего поведения. Жестокая личность обычно может продемонстрировать более высокие, чем его жертва, показатели в психологических тестах, которые обычно проводятся в процессе диспутов об опеке, поскольку не его годами третировали психологически или физически. Ни один из тех, кто внимательно слушает трагические истории женщин, подвергшихся жестокому

обращению, а затем видит жестоких мужчин каждую неделю на групповых консультациях, как делал это я и мои коллеги, никогда не обманется, поверив, что жизнь одинаково трудна для обоих.

Миф № 16: Его делает жестоким алкоголь. Если я смогу сделать так, чтобы он не пил, у нас будут нормальные отношения

Так много мужчин прячут свою жестокость за ширмой алкоголизма, что я решил посвятить главу 8 исследованию этого вопроса. Самое важное: алкоголь не может создать абьюзера, как трезвость не может вылечить от жестокости.

Единственный способ преодолеть жестокость мужчины – это бороться с его жестокостью.

И вы не способствуете тому, чтобы ваш партнер жестоко обращался с вами. Он сам отвечает за свои действия.

На этом мы завершаем наш тур по музею мифов о жестоких мужчинах. Возможно, вам будет не так просто оставить позади все эти заблуждения. Я тоже много лет назад был привязан к мифам, но жестокие мужчины продолжают заставлять меня смотреть в глаза реальности, даже если сами они упрямо избегают такого взгляда. Если вы состоите в отношениях с мужчиной, который издевается над вами или оскорбляет вас, вы, возможно, чувствуете себя сейчас еще более запутавшейся, чем до того, как прочли эту главу. Возможно, вы думаете: «Но если его проблема не вырастает из всех этих причин, где же ее истоки?»

Поэтому нашим следующим шагом будет сплетение всех спутанных нитей, которые мы только что распутали, в полную картину. Когда мы сделаем это, вам станет легче: понимание наполнит вас энергией, и таинственность, над созданием которой так настойчиво работают тираны, исчезнет.

Помните

• Эмоциональные проблемы агрессоров не являются причиной их жестокости. Вы не можете изменить его, стараясь понять, что его беспокоит, помочь ему почувствовать себя лучше или улучшить динамику ваших отношений.

• Чувства не управляют жестоким или контролирующим поведением. Движущими силами являются убеждения, ценности и привычки.

• Причины, которыми тиран объясняет свое поведение, являются просто оправданиями. Не существует способа преодолеть проблему жестокости, концентрируясь на таких побочных вещах, как самооценка, разрешение конфликтов, управление гневом или контроль над импульсивностью. Проблема жестокости решается только путем борьбы с жестокостью.

• Абьюзеры процветают за счет создания неясности, включая неясность в отношении самой жестокости.

• У вас нет никаких отклонений или нарушений. Жестокость вашего партнера – это исключительно его собственная проблема.

Глава 3. Образ мышления жестокой личности

– Кажется, его отношение ко мне всегда звучит как «ты мне должна».

– Ему всегда удается вывернуть все так, что я оказываюсь во всем виновата.

– Я начинаю задыхаться. Он пытается управлять моей жизнью.

– Кажется, что все вокруг думают, что он лучший парень на земле. Я бы хотела, чтобы они знали о той его стороне, с которой мне приходится жить.

– Он так часто говорит мне, что любит меня. Так почему он так со мной обращается?

Хроническое плохое обращение с людьми приводит к тому, что они начинают сомневаться сами в себе. Дети жестоких родителей знают, что что-то неправильно, но они предполагают, что плохи именно они. Сотрудники, руководимые жестоким начальником, большую часть времени испытывают ощущение, что они никудышные работники, что они должны быть сообразительнее и работать больше. Ребята, попавшие под всякого рода «дедовщину», чувствуют, что должны быть сильнее или меньше бояться вступать в драку.

Когда я работаю с женщиной, подвергшейся жестокому обращению, моей первой целью является помочь ей восстановить веру в себя. Сделать так, чтобы она снова могла полагаться на свое собственное восприятие, прислушиваться к своему внутреннему голосу. Вам не нужен «эксперт» по жестокости, чтобы рассказать вам о вашей жизни. То, что вам нужно прежде всего, – это ободрение и поддержка способности верить в собственную правоту.

Ваш партнер пытается игнорировать ваш жизненный опыт. Он хочет выдернуть ваше восприятие реальности из вашей головы и заменить его своим. Если кто-то много раз подобным образом покушается на вашу индивидуальность, естественно, что вы теряете ощущение равновесия. Но вы можете найти свой путь назад к устойчивости.

Жестокая личность создает целый сонм ложных представлений, чтобы заставить партнершу сомневаться в себе и завести ее в тупик. Избавившись от этих мифов, мы можем теперь посмотреть в корень его стиля жизни, напоминающего паровой каток. Я уверен, вы его узнаете.

Знания, которыми я делюсь с вами, я получил в первую очередь от самих женщин, подвергшихся жестокому обращению, – экспертов в области мужской жестокости. Другими учителями были мои клиенты, которые ведут нас к пониманию всякий раз, когда невзначай открывают свои истинные мотивы.

Реальность № 1: Он контролирует

Однажды Гленн прибыл ко мне в состоянии гнева и не мог дождаться начала занятий. Там его прорвало:

«Хэрриет начала кричать на меня в пятницу днем и сказала, что собирается уйти от меня. Затем она уехала с сыном на все выходные. Она по-настоящему обидела меня. Поэтому я решил тоже ее обидеть, и я хотел найти что-то важное для нее, чтобы показать ей, каково это. Она работала неделю над бумагами для колледжа и собиралась подать их в понедельник. Она оставила их на шкафу, как нарочно. Так я разодрал их в клочки, затем я изрезал пачку фотографий, где мы втроем, и сложил все аккуратной стопкой на ее кровати, приготовив ей встречу. Я думаю, это ее чему-то научит».

Гленн был удивительно честен, вероятно, потому, что считал свои действия абсолютно оправданными. Он верил в свое право контролировать действия жены. Он ожидал, что его слово должно быть последним. И он не терпел неповиновения. Он считал, что вправе наказывать Хэрриет самым суровым способом, какой мог выдумать, если она предпринимала шаги, чтобы вернуть себе власть над собственной жизнью. Он гордо говорил о том, как «позволял»

ей различные свободы, когда они были вместе, будто он был ее отцом и защищал свое право лишать ее привилегий.

Контроль имеет различные формы. Некоторые мои клиенты были исключительно контролирующими, настолько, что могли бы стать военачальниками. Рассел, например, пошел так далеко, что заставлял своих детей заниматься физкультурой каждое утро перед школой. Его жене не позволялось разговаривать ни с кем без его разрешения, а утром он отсылал ее переодеваться, если не одобрял ее выбора. За обедом он откидывался на спинку стула и, как ресторанный критик, комментировал достоинства и недостатки ее стряпни и периодически отправлял ее на кухню принести что-нибудь для детей, будто она была официанткой.

Стиль Рассела, однако, находится на одном конце диапазона контролирующего поведения. Большинство моих клиентов не пытались управлять всем, а предпочитали застолбить определенную площадь контроля. Один любой ценой готов был одержать победу в финансовой сфере, но совершенно не обращал внимания на одежду партнерши. Другой мог позволить жене спорить с ним по поводу детей, например, но если она отказывалась переключать телевизор, когда он этого хотел, – берегись! (Десятки моих клиентов швыряли и разбивали дистанционные пульты; телевидение надежно контролируется большинством жестоких мужчин.) Третий установил комендантский час для жены, четвертый позволял ей уходить и приходить, когда угодно, если она приготовит ему еду, постирает и т. д.

Сферы контроля

Контроль жестокого мужчины обычно распространяется на одну или несколько следующих сфер:

Споры и принятие решений

Близкие отношения предполагают непрерывный поток решений, которые необходимо принимать, конфликтных ситуаций, которые нужно урегулировать, вкусов и желаний, которые нужно балансировать. Кто будет убирать на кухне? Сколько времени проводить только вдвоем, а сколько – с друзьями? Как наши хобби и интересы вписываются в систему наших приоритетов? Как мы будем обрабатывать и разрешать раздражение и обиды? Какие правила мы введем для детей?

Но как трудно вести переговоры или искать компромисс с человеком, который действует в рамках следующих принципов (независимо от того, озвучивает он их или нет):

1. Спор может продолжаться лишь до тех пор, пока хватает моего терпения. Как только оно иссякнет, дискуссия заканчивается, и тогда тебе следует заткнуться.

2. Если проблема, над которой мы бьемся, важна для меня, я должен получить то, что хочу. Если ты не отступаешь, ты вредишь мне.

3. Я знаю, что лучше для тебя и для наших отношений. Если ты не соглашаешься со мной после того, как я четко объяснил, что правильно, ты ведешь себя глупо.

4. Если мой авторитет и контроль начинают слабеть, я вправе предпринять действия для восстановления власти моей воли, включая жестокость.

Последний пункт в этом списке больше всего отличает жестоких личностей от других людей: вероятно, любой из нас может скользнуть в чувства, подобные описанным в первых трех пунктах, но жестокая личность дает себе разрешение действовать на основе своих убеждений. В его случае вышеназванные утверждения – не чувства. Это сокровенные убеждения, которыми он руководствуется в своих действиях. Именно поэтому они ведут к подавляющему поведению.

Личная свобода

Абьюзер часто считает своим правом контролировать партнершу: куда она идет, с кем общается, что носит и когда должна быть дома. Более того, он полагает, что она должна быть благодарна за любую свободу, которую он – на свое усмотрение – подарил ей. На консультативном занятии будет говорить что-то вроде: «Она вне себя от злости из-за одной гнусной девчонки, с которой я не позволяю общаться, в то время когда я разрешаю ей дружить с кем угодно». Он ожидает, что его партнерша даст ему медаль за великодушие, а не станет критиковать за угнетение. Он воспринимает себя в разумных пределах демократичным родителем – в отношении свой взрослой партнерши – и не хочет встречать сопротивления там, где, по его мнению, ему нужно быть твердым.

Иногда такой контроль осуществляется не с помощью криков и грубых приказаний, а путем бесконечных претензий, изматывающих женщину. Жестокий мужчина, например, может постоянно отпускать негативные замечания в отношении одной из подруг партнерши, так что они постепенно перестают встречаться, чтобы лишний раз не капали на мозги. Партнерша даже может в конце концов поверить, что это было ее собственное решение, не заметив, как абьюзер подспудно внушил ей его.

Является ли мышление жестоких мужчин искаженным? Определенно. Партнерша – не его ребенок, и свобода, которую он ей «предоставляет», – не награда, которую можно выдавать, как карманную мелочь, когда возникает желание применить контроль. Но его правила выгодны для него, и он будет биться за их соблюдение.

Родительская роль

Если у пары есть дети, жестокий партнер, как правило, рассматривает себя авторитетом в воспитании, даже если его вклад в реальную работу по уходу за детьми ничтожен. Он видит себя мудрым и великодушным главным тренером, который пассивно наблюдает за игрой из-за боковой линии, когда все идет спокойно, но вступает в дело со своим «правильным» подходом, когда партнерша обращается с детьми «не так». Его самонадеянность может сравниться только с ничтожностью его понимания нужд ребенка или того внимания, которое он ему уделяет. Не важно, насколько хорошей матерью является партнерша, он думает, что она должна учиться у него, а не наоборот.

Жестокие мужчины заявляют, что их контроль идет на пользу самой женщине. Вот что рассказал мой клиент Винни:

«Мы с Ольгой ехали по реально опасному району. Мы поспорили, и она, как обычно, взбесилась и стала пытаться вылезти из машины. Было темно. Это было место, где с ней могло случиться что угодно. Я сказал ей, чтобы она оставалась в машине, что ей нельзя находиться в подобном месте, но она все равно пыталась открыть дверь. Я не мог остановить ее, поэтому я в конце концов ударил ее в плечо, и, к несчастью, она ударилась головой об окно. Но это, по крайней мере, ее успокоило и оставило в машине».

Верит ли Винни в то, что жесток с партнершей для ее же блага? До некоторой степени да, поскольку он убедил себя в этом. Но его истинный мотив легко увидеть: Ольга хотела выйти из машины, чтобы избавиться от контроля Винни, а он хотел доказать, что ей это не удастся.

Увы, агрессор иногда может убедить людей, что его партнерша неразумна и не контролирует себя, что ее способность к суждениям так низка, что ее нужно спасать от нее самой.

Не верьте мужчине, заявляющему, что он причиняет боль партнерше, чтобы защитить ее. Так мыслят только жестокие мужчины.

Приступая к моей программе, мужчины часто говорят: «Я здесь потому, что иногда теряю контроль над собой. Мне нужно научиться сдерживаться». Я всегда поправляю его: «Ваша проблема не в том, что вы теряете контроль над собой, а в том, что вы берете контроль над своей партнершей. Чтобы измениться, вам не нужно брать себя под контроль, а нужно отказаться от контроля над ней». Жестокость чаще всего проявляется в форме наказания, используемого в качестве возмездия за сопротивление контролю. Это принципиально важно понять.

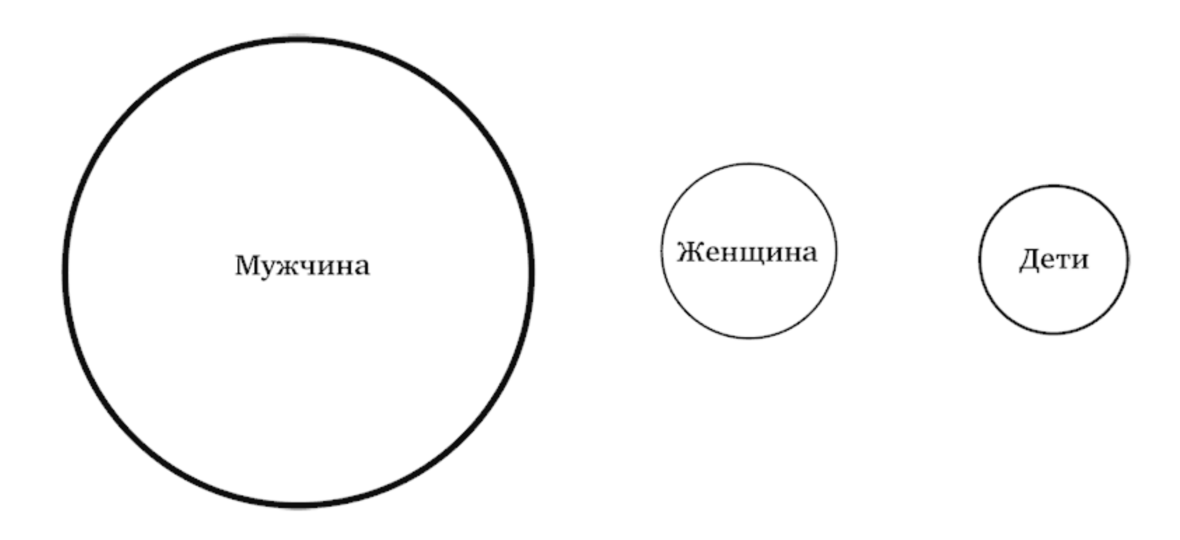
Реальность № 2: Он чувствует себя вправе

Позиция правомочия – это уверенность жестокой личности в том, что он обладает особым статусом и этот статус дает ему эксклюзивные права и привилегии, которых нет у партнерши. Мировоззрение, движущее жестоким поведением, во многом может быть охарактеризовано этими словами.

Чтобы понять позицию правомочия, нам сначала нужно взглянуть на правильное отношение к распределению прав в паре или семье:



Права мужчины и права женщины имеют одинаковый объем. У обоих есть право на уважение их мнений и желаний, право 50 % участия в принятии решений, право жить без вербальной жестокости и физических травм. Права их детей несколько меньше, однако весьма значительны: дети не могут иметь равное со взрослыми право участия в принятии решений, поскольку их знания и опыт ограниченны, но у них есть право жить без жестокости и страха, право на уважительное обращение с ними и право быть услышанными во всех вопросах, которые их так или иначе касаются. Однако жестокая личность воспринимает распределение прав в семье следующим образом:



В его восприятии не только уменьшаются права его жены и детей – у некоторых деспотичных личностей эти маленькие кружки исчезают вовсе, – но и непомерно раздуваются его собственные. Моя фундаментальная задача как консультанта – заставить жестокую личность расширить восприятие прав своей партнерши и своих детей до их нормального размера и сжать его видение собственных прав до принадлежащих ему реально. Жестокая личность наделяет себя всеми мыслимыми «правами», включая:

- физическое обслуживание;
- эмоциональное обслуживание;
- сексуальное обслуживание;
- почтительное отношение;
- свободу от ответственности.

Физическое обслуживание – это главный фокус для традиционно мыслящего абьюзера. Он ожидает, что его партнерша будет готовить для него обед так, как ему нравится, смотреть за детьми, убирать в доме и выполнять бесконечный список дополнительных задач. По сути, он воспринимает ее как бесплатную прислугу. Он ворчит: «Я пашу как проклятый целый день, а когда прихожу домой, все, что мне надо, – это немного покоя и тишины. Я хочу слишком многого?» Похоже, он ожидает мягкого кресла, газеты и скамеечки для ног. По выходным он ждет, что обо всем в доме кто-то должен позаботиться, чтобы он мог спокойно смотреть футбол или возиться с машиной, играть в гольф, наблюдать за птицами или просто спать. Если она не выполнит тысячу своих домашних обязанностей, он чувствует себя вправе выдать порцию жестокой критики.

Несмотря на некоторую старомодность, такой стиль жестокого обращения по-прежнему живет и процветает. В 80–90-е годы мужчина стал использовать более симпатичную упаковку для своих королевских ожиданий. В наши дни мало жестоких мужчин говорят мне в глаза: «Я хочу, чтобы дома меня ждал теплый вкусный ужин», но по-прежнему готовы взорваться, если такого ужина не будет.

С переоценкой жестокой личностью своей работы тесно связана недооценка труда его партнерши.

Мои клиенты жалуются: «Я не знаю, чем она там занимается. Я прихожу домой, там бардак, дети не накормлены, а она болтает по телефону. Она тратит все свое время на сериалы». Если она работает – а немногие семьи могут позволить себе жить на одну зарплату, – тогда он настаивает, что ее работа гораздо легче, чем его. Конечно, если он попытается делать то, что делает она, – например, если он на время станет основным родителем, поскольку он без работы, а она работает, – он делает внезапный разворот на 180°: внезапно он начинает заявлять, что уход за детьми и ведение домашнего хозяйства являются монументальными и достойными восхищения задачами, требуя для себя несколько часов отдыха в день для восстановления сил.

Эмоциональное обслуживание может быть даже более важным для современного домашнего деспота, чем прислуживание. Помните Рея, который набросился на Мэри Бет за то, что она игнорировала его в течение двух дней, когда искала пропавшего сына? Он был уверен, что ничто – даже пропавший ребенок – не должно мешать Мэри Бет удовлетворять его эмоциональные потребности. Жестокие личности, которые взрываются, если партнерша устала слушать его бесконечные разговоры о себе, или потому, что она хочет побыть немного одна, что не бросила все, чтобы успокоить его, когда у него испортилось настроение, или даже потому, что она не предугадала его смутного желания, встречаются так же часто, как и те, которые не могут пережить, что ужин запоздал.

Жестокие мужчины часто прячут свои эмоциональные запросы, маскируя их под нечто другое.

Так, мой клиент Берт мог прийти в ярость, если Керстин не бросала телефон сразу, как только он вошел в дом. Свои нападки на нее он оправдывал тем, что его волнуют «деньги, которые она тратит на телефон, хотя знает, что мы не можем себе этого позволить», но мы заметили, что проблема возникает, только когда он хочет ее внимания. Если она звонит в Англию, когда его нет дома, или когда он каждую субботу по часу разговаривает со своими родителями, расходы его не волнуют.

Когда у меня появляется новый клиент, я иду к доске и рисую компас со стрелкой, указывающей прямо вверх на большую букву N. «Вы хотите, чтобы ваша партнерша была этим компасом, – говорю я ему, – а сами хотите быть Северным полюсом. Неважно, куда движется компас, он всегда указывает в одном и том же направлении. И неважно, куда она идет, что делает, чем заняты ее мысли, вы ожидаете, что она должна всегда быть сфокусирована на вас». Мои клиенты часто возражают: «Но для этого и существуют близкие отношения. Предполагается, что мы сфокусированы друг на друге». Но я замечаю, что, когда он фокусируется на ней, большая часть того, о чем он думает, – это что она может сделать для него, а не наоборот. И когда он чувствует, что вообще о ней не думает, его это никак не беспокоит.

Может казаться, что агрессор нуждается в эмоциональной поддержке. Вы можете попасть в ловушку, обслуживая его, пытаясь наполнить эту бездну. Но он не столько нуждается, сколько чувствует себя вправе – в обладании неограниченным правомочием – требовать внимания, поэтому неважно, сколько вы ему отдадите, ему всегда будет мало. Уверенный, что удовлетворение его потребностей – ваша обязанность, он просто будет переходить к новым требованиям, пока вы не дойдете до полного истощения.

Сексуальное обслуживание означает, что он считает обязанностью партнерши поддержание его сексуальной удовлетворенности. Он не может принять ситуацию, когда его сексуальные притязания отвергаются, но при этом он отвергает ее предложения, если ему так хочется. Даже ее удовольствие существует для его выгоды: например, если она не достигает оргазма, он может обидеться на нее, поскольку он хочет получить удовольствие от роли великолепного любовника.

Не все жестокие мужчины проявляют интерес к сексу. Некоторые очень заняты «внешними» отношениями или злоупотребляют психотропными веществами, снижающими их сексуальные желания. Небольшая часть – гомосексуалисты, использующие партнершу для отвода глаз. Некоторые из моих клиентов могут чувствовать влечение к женщине только в качестве части фантазии о собственном господстве. Жестокие личности этого типа теряют интерес к сексу, если их партнерша отстаивает себя как равноправного, заслуживающего уважения человека, или начинают принуждать ее, или насилуют. Короче, он хочет секса на своих условиях или не хочет его вообще.

Почтительное отношение связано с убеждением жестокой личности в своем праве требовать, чтобы его вкусы и мнения считались непререкаемыми. Как только он произнес, что этот фильм пустой, или что Лоис пыталась соблазнить Джея на пикнике, или что республиканцы не знают, как управлять экономикой, предполагается, что партнерша безоговорочно должна принять его точку зрения. Для него особенно важно, чтобы она не выражала своего несогласия с ним прилюдно. Если она сделает это, он может потом накричать на нее: «Ты выставила меня дураком, ты всегда высмеиваешь меня на людях!» и т. п. Его неписаное правило – она не подвергает сомнению его идеи.

Свобода от ответственности означает, что жестокий мужчина считает себя вне критики.

Если партнерша делает попытку высказать свое недовольство, она «пилит» или «провоцирует». Он уверен, что ему должно быть разрешено игнорировать ущерб, который наносит

его поведение, и он может применять репрессии к тому, кто пытается заставить его посмотреть на это. Вспоминается такой диалог:

Я: Вы можете объяснить, почему присоединились к программе для лиц, склонных к проявлению жестокости?

Хэнк: Ну, я ударил свою девушку несколько недель назад, и она сказала, что я не войду больше в ее дом, пока не пройду консультации.

Я: Что привело вас к проявлению жестокости? Вы поспорили?

Хэнк: Да. И она обвинила меня в том, что у меня роман на стороне! Это реально вывело меня из себя!

Я: Ну а у вас был роман?

Хэнк (пауза, несколько поражен моим вопросом): Ну да… Но у нее нет доказательств! Она не должна говорить подобные вещи, не имея доказательств!

Хэнк оставил за собой привилегию критиковать свою партнершу, которую использует на все сто! Жалобы на него, включая привлечение внимания к тому, какую боль его поведение принесло другим людям, он пресекает на корню. В случае Хэнка репрессии приняли форму физического воздействия.

Позиция высоких правомочий приводит к чрезмерным и безосновательным ожиданиям того, что отношения будут вращаться вокруг его потребностей. Отношение жестокого мужчины к партнерше: «Ты мне должна». На каждую унцию того, что он дает, он хочет взять фунт. Он хочет, чтобы партнерша полностью посвящала себя его обслуживанию, даже если это идет в ущерб потребностям ее и детей. Вы можете вложить всю свою энергию в то, чтобы удовлетворить партнера, но он никогда не будет удовлетворен надолго и будет все время испытывать ощущение, что вы контролируете его, поскольку уверен, что вы не должны устанавливать какие бы то ни было ограничения на его поведение или настаивать, чтобы он выполнял свои обязанности.

Многие мужчины ощущают особое правомочие применять насилие. В ходе исследования 1997 года студентов мужского пола, изучающих психологию, выяснилось, что 10 % из них уверены, что вполне приемлемо ударить свою партнершу за отказ заниматься сексом, а 20 % – что это приемлемо, если мужчина подозревает ее в измене. Аналогичные цифры характеризуют убеждение молодых людей в том, что они обладают правом принудить женщину к сексу, если они потратили значительную сумму денег на развлечения или если женщина сначала хотела секса, а потом изменила свое мнение. Эти исследования указывают на то, что важно сфокусироваться на изменении позиции правомочия в отношении партнерши, свойственной жестоким личностям, а не пытаться обнаружить отклонения в их личной психологии.

Точка зрения жестокого мужчины на гнев женщины

Проблема гнева жестоких мужчин практически прямо противоположна общепринятым представлениям. Реальность такова:

У вашего жестокого партнера нет проблем с гневом. У него проблема с вашим гневом

Одно из основных человеческих прав, которого он вас лишает, – это испытывать к нему гнев. Он уверен, что ваш голос не должен повышаться и у вас не должна закипать кровь. Привилегия на ярость принадлежит ему. Когда ваш гнев вырывается из вас – что время от времени происходит с любой женщиной, подвергающейся жестокому обращению, – он постарается заткнуть его вам обратно в глотку как можно скорее. Затем он использует собственный гнев против вас, чтобы доказать, насколько иррациональной личностью вы являетесь. Жестокость может заставить вас чувствовать несвободу. У вас могут выработаться эмоциональные и

физические реакции на подавление собственного гнева: депрессия, ночные кошмары, эмоциональное оцепенение или проблемы со сном и питанием, – которые ваш партнер может использовать в качестве оправдания для дальнейшего вашего унижения или для того, чтобы заставить вас чувствовать себя психически ненормальной.

Почему он так сильно реагирует на ваш гнев? Возможно, потому, что он считает себя вне критики. Возможно также, что на определенном уровне он ощущает – хотя не обязательно осознает, – что в вашем гневе есть сила.

Если вы сохраняете способность ощущать и выражать свой гнев, значит, вы способны сопротивляться его удушению.

Он пытается уничтожить ваш гнев, чтобы погасить вашу сопротивляемость. И наконец, он воспринимает ваш гнев как вызов, на который он отвечает тем, что пересиливает вас своим гневом. Так он обеспечивает сохранение своего эксклюзивного права быть единственным, кому позволено демонстрировать свой гнев.

Собственный гнев жестокой личности

Понимание природы позиции правомочия проясняет следующий концепт:

Абьюзер жесток не потому, что он зол, – абьюзер зол, потому что жесток

Чрезмерные и безосновательные ожидания жестокого мужчины сами по себе гарантируют, что его партнерша никогда не сможет следовать всем его правилам и выполнять все его требования. В итоге он часто злится или приходит в ярость. Такую динамику недавно проиллюстрировал на ток-шоу молодой человек, с которым обсуждали его жестокость по отношению к бывшей жене. Он сказал, что его определение хороших отношений таково: «Никогда не спорить и говорить, что любите друг друга, каждый день». Он сказал аудитории, что его жена заслужила плохое обращение, поскольку она не жила в соответствии с этим нереалистичным образом. Нет смысла отправлять этого молодого человека или любого другого жестокого мужчину на программу управления гневом, поскольку его позиция правомочия будет просто порождать все больше гнева. Менять необходимо его жизненную позицию.

Реальность № 3: Он все выворачивает наизнанку

Эмиль – мой клиент, который использовал физическое насилие, – рассказал мне историю о самом худшем случае нападения на свою жену: «Однажды Таня переборщила со словами, и я настолько разозлился, что схватил ее за горло и прижал к стене». Голосом, полным негодования, он произнес: «Затем она попыталась ударить меня коленкой в пах! Как вам это понравится? Конечно, я взбесился. И когда я махнул рукой вниз, мои ногти оставили глубокую царапину на ее лице. А чего она ожидала?»

Вопрос 4: Почему он говорит, что это я обращаюсь с ним жестоко?

Система восприятия жестокого мужчины с ее высокими воспринимаемыми правомочиями порождает реверсию агрессии и самозащиты. Попытку Тани защитить себя он определил как насилие в отношении себя. Нанесение ей телесных повреждений он расценил как самозащиту от ее жестокости. Через призму неограниченных правомочий, которую тиран всегда держит перед своими глазами, все выглядит перевернутым вверх ногами, как отражение в ложке.

Другой клиент, Уэнделл, описывает инцидент, когда он убежал из дома, громко хлопнув дверью: «Айша пилит меня часами. Есть предел моему терпению, чтобы выслушивать ее претензии и разговоры о том, какой я плохой. Вчера она опять завелась, и я в конце концов обо-

звал ее стервой и ушел из дома». – «А чем была расстроена Айша?» – «Не знаю. Когда она заводит свою шарманку, я просто отключаюсь». Спустя несколько дней я говорил с Айшей. Она сказала, что действительно кричала на Уэнделла минут 5–10. Однако он забыл сказать мне, что оскорбил ее утром: «Он подавляет меня в спорах; он повторяется, как заезженная пластинка, и мне повезет, если я смогу вставить хоть слово. И его язык ужасен – он обозвал меня стервой раз десять за тот день». Она не выдержала и начала яростно себя отстаивать, вот тогда он и ушел в ночь.

Почему Уэнделл думал, что именно Айша кричала и предъявляла ему претензии? Потому что в его понимании она должна слушать, а не говорить. То, что она вообще высказывается, – это слишком!..

Когда я призываю своих клиентов не издеваться над женами, они выворачивают мои слова наизнанку, как и слова своих партнерш. Они обвиняют меня в том, что я говорю вещи, не имеющие никакого отношения к словам, которые я произнес. Один сказал мне: «Вы считаете, что я должен позволить ей вытирать об меня ноги? Значит, они могут делать с нами что хотят, а нам нельзя и пальцем пошевелить?» – поскольку партнерша сказала ему, что сыта по горло тем, что его друзья безобразничают в доме и он должен «убрать этот чертов мусор». Он продолжил: «Ваш подход – это все, что она делает, – хорошо, потому что она женщина, а раз я мужик, ко мне применяются более строгие правила!» Это в ответ на то, что я указал на его двойные стандарты и убеждал его жить по тем же правилам, что он применяет к ней.

У жестокого мужчины есть еще одна причина преувеличивать и высмеивать слова своей партнерши (и мои): он хочет избежать необходимости серьезно думать о том, что она говорит, усваивать это. Он чувствует себя вправе прихлопнуть ее, как муху.

Реальность № 4: Он не уважает партнершу и считает, что он выше ее

Шелдона направили ко мне, поскольку он нарушил ограничительное постановление суда. Он настаивает, что никогда не проявлял насилия и не запугивал Келли. Теперь он пытается получить опеку над 3-летней дочкой Эшли. Он заявляет, что Келли никогда не смотрела за ребенком с момента его рождения и «никогда не была с ней близка». «Я не считаю ее матерью Эшли, она только сосуд, канал, через который Эшли пришла в этот мир».

Келли в сознании Шелдона – неодушевленный объект, машина для производства младенцев. Говоря о ней, он задирает подбородок, его лицо выражает высокомерное презрение. Но он никогда не выглядит расстроенным – кто такая Келли, чтобы вызывать раздражение? Его снисходительный тон говорит о его полной уверенности в своем превосходстве над Келли.

Вполне обычный для жестоких мужчин стереотип. Им свойственно видеть партнершу менее интеллектуальной, менее компетентной, менее логичной и даже менее чувствительной и сострадательной, чем он. Ему часто трудно воспринимать ее как человеческое существо. Эта тенденция известна как объективизация или деперсонализация.

Вербальные атаки большинства жестоких мужчин направлены на унижение достоинства.

Они используют слова, которые, как они знают, наиболее сильно задевают женщин: «стерва», «шлюха» или «сука», перед которыми часто ставят эпитет «жирная». Партнерши моих клиентов говорили мне, что ощущают такие слова как физическое насилие. С помощью оскорблений – а мои клиенты иногда признаются, что используют самые унизительные слова, которые способны выдумать, – жестокие мужчины заставляют своих партнерш чувствовать как унижение, так и неуверенность в безопасности.

Объективизация – основная причина того, почему жестокая личность со временем, как правило, становится все более жестокой. Когда его сознание приспосабливается к одному уровню жестокости или насилия, он строит следующий. Деперсонализируя свою партнершу, он защищает себя от естественных человеческих эмоций вины и сострадания, чтобы спокойно спать всю ночь с чистой совестью. Он дистанцирует себя от ее человеческой сущности столь далеко, что ее чувства перестают идти в расчет или просто перестают существовать. Через несколько лет мои клиенты достигают в отношениях с партнершей той точки, когда испытывают чувство вины за унижение или угрозы в ее адрес не больше, чем вы или я, пнув со злости камень, попавшийся на дороге.

Жестокое обращение и уважение находятся на противоположных сторонах диапазона отношений: вы не уважаете того, с кем жестоко обращаетесь, и не обращаетесь жестоко с теми, кого уважаете.

Реальность № 5: Он путает любовь с жестокостью

Вот что я часто слышу от своих клиентов:

– Причина моего жестокого обращения в том, что я испытываю к ней очень сильные чувства. Мы делаем больнее всего тем, кого больше всего любим.

– Никто не может расстроить меня больше, чем она.

– Я же говорил ей, чтоб она даже не пыталась уйти от меня. Вы и представить не можете, как я ее люблю!

– Мне было противно смотреть, как она разрушала свою жизнь. Я слишком беспокоюсь о ней, чтобы спокойно смотреть на это и ничего не предпринимать.

Жестокие мужчины часто пытаются убедить свою партнершу, что их плохое обращение с ней доказывает силу их чувств, но жестокость противоположна любви.

Чем больше жестокости проявляет к вам мужчина, тем больше он демонстрирует, что заботится только о себе.

Он может чувствовать очень сильное желание получить вашу любовь и заботу, но давать их вам он хочет, только когда это ему удобно.

Так врет ли он, когда говорит, что любит вас? Как сказать. Большинство моих клиентов ощущают мощное влечение, которое и называют любовью. Для многих из них это единственное чувство к партнерше, которое они когда-либо испытывали, поэтому у них нет возможности понять, что это не любовь. Когда агрессор ощущает нечто подобное, он, скорее всего, чувствует:

- желание, чтобы вы посвятили свою жизнь его счастью, без каких-либо внешних помех;
- желание обладать вами сексуально;
- желание произвести впечатление на других тем, что вы стали его партнершей;
- желание контролировать вас.

Он может вполне искренне любить вас, но ему в первую очередь необходимо радикально переориентировать свою точку зрения, чтобы отделить злоупотребление и собственнические желания от настоящей заботы и получить способность по-настоящему видеть вас.

Смешивание любви с жестокостью – это именно то, что позволяет убийцам своих партнерш заявлять, что ими двигало сильное чувство любви.

СМИ, к сожалению, слишком часто принимают точку зрения агрессора на эти акты, описывая их как «преступления страсти». Неужто? Если мать убьет ребенка, примем ли мы заявление, что она сделала это, поскольку была переполнена чувством заботы? Ни в коем случае. И не должны. Искренняя любовь подразумевает уважение достоинства другого человека, жела-

ние, чтобы ему было хорошо, а также поддержку самооценки и независимости любимого человека. Такая любовь несовместима с жестокостью и насилием.

Реальность № 6: Он манипулирует

Рассмотрим интеракции между Дэвидом и Джоанн:

• Дэвид кричит на Джоанн и, покраснев, тычет в нее пальцем. Джоанн говорит ему, что он слишком зол и ей это не нравится. Он еще громче: «Я не зол. Я просто пытаюсь достучаться до тебя, а ты не слушаешь! Не говори мне, что я чувствую, я ненавижу это! Ты не находишься внутри меня!»

• Однажды Джоанн сказала Дэвиду, что его вспышки ее достали и ей нужно отдохнуть от их отношений. Дэвид: «Значит, ты больше меня не любишь. Не уверен, что ты меня когда-нибудь вообще любила. Ты даже не понимаешь, насколько сильные у меня чувства к тебе». Кажется, он сейчас расплачется. Джоанн начинает убеждать Дэвида, что не бросает его и ее претензии к его поведению затеряны в перетасованной ситуации…

• Джоанн заявляет, что хочет вернуться к учебе. Дэвид: «Мы не можем себе этого позволить» – и отказывается смотреть за детьми, когда она будет учиться. Джоанн предлагает множество вариантов того, как разобраться с деньгами и уходом за детьми. В каждом из них Дэвид находит что-то неподходящее. В конце концов Джоанн решает, что продолжать образование ей невозможно, но Дэвид настаивает, что не пытался отговаривать ее от этого. Она остается с мнением, что решение не продолжать образование является ее собственным.

Совсем немногие жестокие личности полностью полагаются на словесную жестокость или запугивание партнерш. Чтобы бесконечно быть угрожающим, нужно слишком много сил, и при этом мужчина не вызывает к себе симпатии. Если он жесток все время, партнерша начинает понимать, что подвергается жестокому обращению, и это может заставить его испытывать слишком большое чувство вины за свое поведение. Поэтому абьюзер, как правило, переключается на манипулирование своей партнершей, чтобы получить то, что он хочет. Он может иногда использовать эту тактику, чтобы просто расстроить ее или ввести в замешательство.

Вот некоторые признаки манипулирования жестокого мужчины:

• Внезапная и частая смена настроения, которая приводит к тому, что вам трудно сказать, какой он и что он чувствует, и это постоянно выводит вас из состояния равновесия. Его чувства по отношению к вам особенно переменчивы.

• Отрицание очевидных вещей, касающихся того, что он думает или чувствует. Он будет говорить с вами голосом, дрожащим от гнева, или он обвинит в создании проблемы или надуется, а затем будет отрицать это, глядя вам в глаза. Вы знаете, что это не так – и он знает! – но отказывается признать это, что может довести вас до белого каления. Затем он может назвать вас ненормальной, раз вы так расстроились из-за его отрицания.

• Он убеждает вас, что заставляет вас сделать то, что будет в ваших же интересах. Таким способом он может добиться того, что его эгоизм будет выглядеть как благородство. Ловкий трюк! Много утечет воды, прежде чем вы поймете, каковы были его истинные мотивы.

• Он заставляет вас сочувствовать ему, так что вы теряете желание настаивать на своих претензиях к тому, что он делает.

• Он заставляет вас обвинять себя или других в том, что он делает.

• Он использует тактику запутывания в спорах, незаметно или открыто меняя тему, настаивая, что вы думаете или чувствуете что-то, чего вы на самом деле не думаете и не чувствуете, выворачивая наизнанку ваши слова, а также используя массу других приемов, которые, как паутина, опутывают ваш мозг. После спора может показаться, что вы теряете рассудок.

• Он врет или направляет по ложному пути ваши мысли о его действиях, желаниях или причинах того, почему он делает определенные вещи, чтобы заставить вас сделать то, что он

хочет. Женщины очень часто жалуются на ложь партнеров, эта ложь является формой психологической жестокости, и очень деструктивной.

• Он настраивает друг против друга вас и людей, которые вам дороги, выдавая секреты, проявляя грубость к вашим друзьям, рассказывая людям неправду о том, что вы якобы о них говорили и т. п.

Манипулирование может оказаться хуже открытой жестокости – особенно когда они сопутствуют друг другу. Когда женщину называют стервой или толкают и дают ей пощечины, она хоть знает, что с ней сделали. Однако при манипулировании она может не понимать, что происходит. Она просто чувствует себя ужасно – будто сходит с ума, и почему-то ей кажется, что она сама в этом виновата.

Реальность № 7: Он старается поддерживать хороший имидж

Вы можете потратить много времени, пытаясь понять, что неправильного в вас, вместо того чтобы думать, что не так с ним. Если он хорошо ладит с другими и производит на них хорошее впечатление щедростью, чувством юмора и дружелюбием, вы можете сходить с ума от мысли: «Что такого во мне, что выводит его из себя? Другие люди, судя по всему, считают, что он замечательный».

Вопрос 5: Как получается, что все остальные считают, что он замечательный?

Многие жестокие мужчины надевают маску обаяния на людях, создавая резкую разницу между своим публичным имиджем и тем, как они ведут себя со своими женщинами и детьми в частной жизни. Он может быть:

• яростным дома, но спокойным и улыбчивым вне дома;

• эгоистичным и эгоцентричным с вами, но щедрым и готовым прийти на помощь с другими;

• подавляющим дома и готовым к переговорам и компромиссам в других местах;

• демонстрирующим крайне негативное отношение к женщинам дома, но громогласно поддерживающим равноправие, если его слышит кто-то чужой;

• жестоким с партнершей или детьми, но обходящимся без насилия и угроз с другими;

• занимающим позицию завышенных правомочий в доме, но критикующим мужчин, не уважающих женщин и нападающих на них.

Боль от таких контрастов может разъедать сознание женщины. Утром муж сильно обидел ее, назвав «тупой жирной коровой», а несколько часов спустя она видит, как он смеется, общаясь с соседями, и помогает им чинить машину. Позже сосед скажет ей: «Ваш муж такой славный. Вам повезло с ним – многие мужчины никогда не делают того, что он». – «Да-да», – недоумевая, бормочет она в ответ. Вернувшись домой, она вновь и вновь спрашивает себя: «Почему он так со мной?»

Есть ли у жестоких мужчин раздвоение личности?

В принципе нет. Они заинтересованы в контроле и власти, и частью их усилий в этом направлении является создание привлекательного образа на публике. Шарм жестоких мужчин удерживает их партнерш от того, чтобы просить поддержки и помощи, поскольку женщина чувствует, что люди сочтут ее откровения неправдоподобными и будут обвинять ее. Если друзья случайно услышали, как он говорит что-то оскорбительное, или полиция арестовала его за нападение, его предыдущие старания понравиться людям становятся основой освобождения

его от ответственности. Наблюдатели думают: «Он такой славный парень, он просто не может быть агрессивным. Она, должно быть, по-настоящему обидела его».

Личина отличного парня, которую носят жестокие личности, помогает им считать себя правыми. Мои клиенты говорят: «Я лажу со всеми, кроме нее. Поспрашивайте обо мне – все скажут, что я спокойный, здравомыслящий человек. Это она срывается в штопор». В то же время он использует проблемы, которые возникают у нее в отношениях с другими людьми, и многие из них могут быть созданы им самим как дополнительное доказательство того, что именно она – человек с проблемами.

Мне, как консультанту, приходилось изо всех сил сопротивляться обаянию жестоких личностей. Когда они болтают и смеются на занятиях, их грубость и эгоизм, кажется, исчезают. Я часто удивляюсь тому же, чему удивляются соседи: да может ли этот парень быть отвратительным? И даже после того, как он признает, что может, в это трудно поверить. Такой контраст – ключевая причина того, почему жестокие мужчины могут безнаказанно продолжать делать то, что они делают.

Среди моих клиентов были врачи, включая двух хирургов, масса бизнесменов, включая владельцев и директоров крупных компаний, около десятка профессоров, несколько юристов, известный – и обладающий очень мягким и приятным голосом – радиоведущий, представители духовенства и два очень известных спортсмена. Один из моих клиентов в течение 10 лет каждый День благодарения работал добровольцем в бесплатной кухне. Другой был сотрудником крупной правозащитной организации. Кто бы мог поверить, что эти люди способны на такую жестокость и разрушение!

Эти мужчины старательно прячут свою жестокую сторону от внешнего мира, но существует одна ситуация, в которой они выдают себя: когда кто-то выступает против их жестокости и встает на сторону обиженной женщины. Внезапно отношение к вещам и приемы, которые они обычно приберегают для дома, вырываются наружу. Подавляющее большинство женщин, говорящих о том, что с ними жестоко обращаются, говорят правду. Я знаю: это правда, поскольку жестокие мужчины опускают свой щит со мной, изобличая свои ложные отрицания.

Реальность № 8: Он считает свои действия оправданными

Несколько лет назад один из моих клиентов заявил: «Я здесь потому, что избиваю свою жену». Я был впечатлен тем, как он осознает свою проблему. Однако на следующей неделе он смягчил свои слова: «Я здесь потому, что жестоко обращаюсь со своей женой». А еще через неделю я услышал: «Моя жена считает, что я жестоко с ней обращаюсь, вот я и попал сюда». Через несколько недель он перестал приходить, обеспечив себе комфорт путем самооправдания.

Жестокие личности выносят вовне ответственность за собственные действия, уверяя себя в том, что партнерша заставляет их вести себя жестоко.

Каждый из моих клиентов предсказуемо использовал один из вариантов следующих идей:

– Она знает, как вывести меня из себя.

– Она хочет, чтобы я взорвался, и знает, как это сделать.

– Она слишком далеко зашла.

– Человеческое терпение не безгранично.

– Вы ожидали, что я позволю ей растоптать себя? Что бы вы сделали на моем месте?

Многие клиенты выражают вину и раскаяние, когда в первый раз приходят на консультацию, но стоит надавить на них – заставить взглянуть на историю своего поведения, – как они уходят в глухую защиту. Им ничего не стоит заявить: «Я знаю, что поступил плохо», но

когда я прошу их описать свои словесные и физические атаки в деталях, они возвращаются на позиции того, что эти действия оправданны.

Абьюзеры – мастера по части самооправдания! В этом отношении они напоминают алкоголиков и наркоманов, которые уверены, что все и вся виноваты в их действиях, кроме них самих. Если они не сваливают вину на партнерш, то обвиняют стресс, алкоголь, трудное детство, своих детей, начальника или свою неуверенность в завтрашнем дне. Более того, они считают себя вправе оправдываться. Когда я говорю им, что другие мужчины при тех же обстоятельствах не прибегают к жестокости, они, как правило, начинают злиться или демонстрируют презрение.

Значит ли это, что жестокие мужчины – психопаты, у которых отсутствуют стыд и совесть? В обычном случае – нет, хотя у меня было небольшое количество случаев (около 5 % клиентов), которые были такими. У большинства жестоких личностей есть совесть, когда речь идет об их поведении вне семьи. Они готовы отвечать за свои поступки на работе, в клубе или на улице. Однако в доме берет верх их позиция высоких правомочий.

Тиран обычно уверен, что может обвинять партнершу в любых ошибках и неудачах, не только в собственной жестокости.

Он только что пережил разочарование? Это из-за нее. Он смущен своей ошибкой? Она должна была это предотвратить. У ребенка сложный период? Она плохая мать. Во всем виноват кто-то другой, и этот другой обычно она.

Реальность № 9: Жестокие личности отрицают или преуменьшают свою жестокость

Мне случается работать в рамках судебных процессов в отношении лиц, применявших бытовое насилие или жестоко обращавшихся с детьми. Судейские чиновники частенько заявляют: «Так, она обвиняет его в жестоком обращении, а он все отрицает» – и отказываются от процесса, будто отрицание мужчиной обвинений закрывает дело! Или: «Он говорит, она делает то же самое с ним, поэтому, думаю, они жестоко обращаются друг с другом». Такого рода мужское отрицание и перекрестное обвинение ничего не говорят о том, насколько правдиво обвинение женщины в его адрес. Если мужчина жесток, он обязательно будет отрицать это, отчасти чтобы защитить себя, отчасти оттого, что его восприятие искажено.

Если б он был готов принять на себя ответственность за свои действия с партнершей, он не был бы жестокой личностью. Пробиться через отрицание и преуменьшение – одна из главнейших задач консультанта по жестокому обращению. Большинство мужчин в моих группах признают некоторое жестокое поведение – хотя, конечно, они не считают его жестоким, – но раскрывают только малую часть того, что в реальности делают, как я узнаю это из бесед с их партнершами.

Когда обидчик отрицает инцидент сразу после того, как он произошел, голова его партнерши может пойти кругом. Представьте себе женщину, которая просыпается утром, ощущая, что ее с души воротит от отвратительной сцены, произошедшей накануне вечером. Ее партнер кривит лицо, увидев ее на кухне, и говорит: «Чего это ты сегодня не в духе?»

Она отвечает: «А как, черт возьми, ты думал? Ты обозвал меня неудачницей при детях, а потом сдернул с меня полотенце, так что они засмеялись надо мной. И ты хочешь, чтобы после этого я с утра радостно щебетала?» – «Ты что? – ахает он. – Ну, ты артистка! Да я был в другом конце комнаты, когда упало твое полотенце. Ты собираешься обвинить в этом меня? Ты чокнутая!» И он уходит, качая головой.

Женщине может казаться, что она теряет рассудок – иногда так и случается, – если очевидные реалии ее жизни, включая жестокое обращение, регулярно отрицаются партнером.

Уверенность и авторитетность его голоса, его полные недоумения глаза заставляют ее сомневаться в себе: «А было ли это действительно? Может, и не было. Может, я слишком сильно реагирую на невинные вещи». Чем более серьезные инциденты он отрицает, тем больше она теряет связь с реальностью. И если люди со стороны начинают замечать ее неуверенность, то абьюзер может использовать их наблюдения, дабы убедить их, что ее откровения о его жестоком обращении – фантазия чистой воды.

Партнерши жестоких мужчин этого типа спрашивают меня: «После инцидента кажется, что он по-настоящему верит, что жестокости не было. Он сознательно врет?» Как правило, да. У большинства жестоких мужчин с памятью порядок. Он, вероятно, очень точно помнит, что сделал, особенно после недавнего происшествия. Он отрицает свои действия, чтобы закрыть дискуссию, поскольку не хочет отвечать за свои действия и, возможно, хочет, чтобы вы испытывали фрустрации и ощущали, что сходите с ума. Однако небольшой процент жестоких мужчин – возможно, одна двенадцатая – может иметь психологические расстройства, в частности нарциссическое или пограничное расстройство личности, в котором они буквально блокируют осознание любого негативного поведения. Один из признаков того, что у вашего партнера наблюдается такое расстройство: он поступает точно так же с другими людьми. Если его отрицание и доведение до помешательства ограничиваются только вами или ситуациями, которые имеют отношение к вам, он, скорее всего, просто жесток.

Отрицание и преуменьшение – наиболее деструктивная схема поведения, будь то алкоголик, игроман или лицо, жестоко обращающееся с детьми. Жестокое обращение с женщинами – не исключение.

Реальность № 10: Жестокие мужчины – собственники

Мои новые клиенты часто выглядят весьма озадаченными происходящим, как если б я проводил семинар по съедобным растениям, а они попали не в ту аудиторию. Они ждут не дождутся возможности высказаться, вскакивают с мест и бросаются на меня: «Но это наши жены и девушки. Вы что, хотите сказать, что кто-то посторонний может диктовать нам, что делать в личных отношениях?» Говоря это, они улыбаются или слегка качают головами, будто сочувствуют моей тупости. Они считают, что я как-то упустил из внимания тот факт, что это их женщины.

Чувство собственности – одна из причин, по которой жестокость этих мужчин, как правило, возрастает по мере того, как отношения становятся более серьезными.

Чем дольше длится история отношений и сильнее преданность, тем больше тиран начинает воспринимать свою партнершу как трофей. Собственничество – основа психологии жестокой личности, исток, питающий все остальные потоки. На определенном уровне он чувствует, что владеет вами и поэтому имеет право обращаться с вами так, как считает нужным.

Вопрос 6: Почему он настолько ревнив?

У многих абьюзеров собственничество приобретает форму сексуальной ревности. Мужчины этого типа тщательно отслеживают всех знакомых партнерши, ожидают, что она будет все время отчитываться о своем местонахождении, и периодически бросаются на нее с обвинениями, как Фрэн (см. главу 1). Замечу: чаще всего обвинителями выступают те, кто сам изменяет. Собственничество и позиция правомочия вызывают у жестокого мужчины мысль, что ему позволено иметь связи на стороне, а ей – нет.

Не менее важная причина исключительной ревности, которую демонстрируют очень многие жестокие мужчины, состоит в желании изолировать свою партнершу. В главе 1 мы встре-

чались с Маршаллом, который не верил собственным истерическим обвинениям в неверности своей жены. Так что же им двигало? Агрессор, изолирующий свою партнершу, поступает так в основном потому, что он:

1) хочет, чтобы ее жизнь была полностью сосредоточена на его потребностях; чувствует, что другие социальные контакты отнимают ее время у него, и не воспринимает это ее правом;

2) не хочет, чтобы у нее появлялись источники силы, способные питать ее независимость; это часто происходит не вполне сознательно, но на определенном уровне жестокие мужчины осведомлены о том, что социальные контакты женщины могут дать ей силу и поддержку, которые в конце концов помогут ей избежать его контроля (помните случай Дэйла и Морин из главы 1?); обычно он стремится полностью подчинить свою партнершу, чтобы увеличить свою силу.

Такая жизненная позиция приводит жестокую личность к склонности воспринимать любые отношения партнерши – как с мужчинами, так и с женщинами – как личную угрозу. Вы можете пытаться решить эту проблему, бесконечно убеждая его в своей любви и в том, что вы не собираетесь ему изменять. Но от этого его старания изолировать вас не слабеют – ведь его не так тревожит то, что вы будете спать с другим мужчиной, как потеря контроля над вами.

Ревнивые претензии и изоляция – всего лишь одна из форм проявления собственничества.

Некоторые жестокие мужчины не контролируют общение партнерш, но их глубинное отношение – «ты моя, и потому я делаю с тобой то, что считаю нужным» – проявляет себя иначе. Если сестра вашего партнера критикует его за издевательства над вами, он может ответить ей: «Не твоего ума дело, что я делаю со своей девушкой». Если у вас есть дети, он может начать обращаться со всеми членами семьи как со своей собственностью. Его злость может угрожающе усиливаться при попытке разорвать с ним отношения. Держите в уме слово собственность, и вы начнете замечать, что многие поступки вашего партнера уходят корнями в уверенность, что вы ему принадлежите.

Тираны могут иметь любой тип личности, их детство могло быть как хорошим, так и плохим, они могут быть мачо или утонченными «либералами». Никакой тест не поможет отличить жестокого мужчину от мужчины, заслуживающего доверия. Жестокость не является результатом эмоциональных травм или нехватки развития – она вырастает из раннего воспитания ребенка, зависит от его ключевого мужского примера для подражания и влияния его сверстников.

Иначе говоря, жестокость – это проблема ценностей, а не психологии.

Если кто-то ставит под сомнение жизненную позицию или убеждения жестокой личности, она, как правило, проявляет свое высокомерие и агрессию, которую обычно прячет, оставляя для атак на партнершу. Жестокая личность старается удерживать внимание всех – партнерши, психотерапевта, друзей и родственников – на том, что он чувствует, чтобы они не вникали в то, что он думает, вероятно, потому, что на определенном уровне он понимает: поняв истинную природу его проблем, вы уйдете из-под его власти.

Помните

• Основа жестокости – в мировоззрении и системе ценностей, а не в чувствах. Ее корень – собственничество, ствол – позиция правомочия, а крона – контроль.

• Абьюз и уважение – две противоположности. Тираны не могут измениться, не преодолев своего принципиального неуважения к партнерше.

• Агрессоры действуют гораздо сознательнее, чем это может казаться. Однако даже их менее осознанные поступки опираются на их систему ценностей.

• Жестокие личности могут, но не хотят быть не жестокими. Они не хотят отказываться от власти и контроля.

• Вы не сумасшедшая. Доверяйте своему восприятию того, как жестоко ваш партнер обращается с вами и думает о вас.

Глава 4. Типы жестоких личностей

– Мне так жаль его – у него была такая тяжелая жизнь!

– Я так счастлива, что я с ним, – он мог бы получить любую женщину, какую захотел.

– Я по-настоящему пугаюсь от мысли, что он может сделать со мной однажды.

– Мне не следует спорить с ним, поскольку все кончается тем, что я чувствую себя идиоткой.

– Он очень чувствительный. Я не должна так много жаловаться – он делает максимум того, на что способен.

– Он говорит, что изменяет мне так много, потому что он эротоман.

Качества, составляющие тип жестокого мужчины, подобны ингредиентам в рецепте: основные всегда присутствуют, но соотношение их сильно варьируется. Один может так жестоко контролировать партнершу, что у нее нет возможности пошевелиться, не согласовав это с ним, но, как ни странно, он достаточно вкладывается в работу по дому и заботу о детях. Другой может позволять своей партнерше ходить куда угодно, даже включая общение с друзьями-мужчинами, но устраивает ад, если она должным образом его не обслужила или попросила его убрать за собой. Есть такие, которые осуществляют свой контроль и реализуют завышенные правомочия не столь открыто, но безжалостно выкручивают мозги ради своих манипуляций.

Их позиции и тактики могут варьироваться в зависимости от страны, этнической принадлежности, финансового состояния. В каждой культуре они имеют свои специфические сферы контроля или жестокости. Белые жестокие мужчины среднего класса, как правило, имеют строгие правила в отношении того, как женщине позволено вести спор. Если она ему возражает, проявляет гнев или не закрывает рот, когда ей велено, он, скорее всего, заставит ее заплатить за это. Мои клиенты из латиноамериканских культур обычно позволяют женщине быть более напористой и «речистой», но могут применять жестокие репрессии, если женщина уделила малейшее внимание другому мужчине. Жестокие личности столбят участки, на которых они хотят вести наблюдение, выбирая их под влиянием своей конкретной культуры и воспитания. Каждой женщине, находящейся в отношениях с жестоким или контролирующим мужчиной, приходится иметь дело с его личным комплексом жизненных позиций и тактик, его уникальным ритмом хороших и плохих периодов и конкретным способом того, как он представляет себя внешнему миру. Не говорите женщине, подвергшейся жестокому обращению: «Я знаю, через что вам приходится проходить», поскольку опыт каждой женщины индивидуален.

Однако если посмотреть на жестокость под другим углом, ее проявления не так уж сильно разнятся. Один использует чуть больше одного ингредиента и чуть меньше другого, но общий вкус дурного обращения имеет принципиальное сходство: атаки на самооценку женщины, контроль ее поведения, подрыв ее независимости, неуважение.

Каждая женщина, подвергшаяся жестокому обращению, временами чувствует, что ее засосало течением под воду и ей не хватает воздуха.

Замешательство, непонимание происходящего является частью переживаний практически каждой из сотен женщин, с которыми мне пришлось говорить. Из-за манипуляций ее сознанием, или популярности жестокого мужчины, или просто от ошеломляющего контраста между его заверениями в любви и злобными психологическими или физическими атаками каждая женщина изнемогает, пытаясь понять смысл происходящего.

Понимание природы проблемы жестоких мужчин может стать первым шагом из этого тумана. В этой главе я представлю 10 типов жестокости, с которыми я столкнулся, работая с 2000 мужчин. Одно – или более – из этих описаний может подойти вам, так что вы почувствуете: «Это он!» С другой стороны, он может не подойти точно ни под один из этих «типов», но будто втянул в себя отдельные кусочки из каждого. Воспринимайте тогда эти описания не как характеристики отдельных мужчин, а как грани одного характера. Как бы там ни было, описания помогут вам определить намерения вашего партнера.

Эти описания характеризуют каждый тип мужчины в состоянии проявления жестокости. Я не имею в виду, что он ведет себя так постоянно. Фактически мужчины каждой из перечисленных категорий могут вдруг стать добрыми и любящими и оставаться такими несколько дней, недель и даже месяцев.

Хозяин-барин

Мужчина-Хозяин очень высоко поднимает свои правомочия. Он ожидает, что партнерша посвятит свою жизнь удовлетворению его потребностей, злится и обвиняет ее, если что-то этому мешает. Он впадает в ярость, если его не обслужили «как надо» или если он испытывает малейшие неудобства. Партнерша такого человека приходит к ощущению, что она ничего не может сделать достаточно хорошо и что в принципе невозможно сделать так, чтобы он был доволен. Он часто критикует ее, особенно в отношении тех вещей, которые она, по его мнению, должна делать – или делать лучше – для него.

Является ли каждый требовательный партнер жестокой личностью? Нет. Стиль Хозяина таков:

1. Он не видит смысла в том, чтобы брать и отдавать. Он требует эмоциональной поддержки, почтения, заботы или сексуального внимания, которые сильно превышают проявление этих вещей с его стороны. Это вы что-то должны ему, тогда как он не считает нужным это заслужить.

2. Он преувеличивает и переоценивает собственный вклад. Если однажды в 1997 году он был великодушен к вам, то, вероятно, вы до сих пор слышите об этом в качестве доказательства того, как хорошо он с вами обращается и какая вы неблагодарная. Кажется, он держит в уме список всех ситуаций, когда он проявил к вам доброту и внимание, и ждет, что каждое из этих деяний будет отплачено с огромным процентом. Он полагает, что вы должны быть невероятно благодарны ему за выполнение повседневных обязанностей – когда он это делает, – но ваш вклад принимает как само собой разумеющийся.

3. Когда он не получает того, что, по его мнению, должен получить, он наказывает вас за то, что вы его подвели.

4. Он щедр и заботлив, потому что у него такое настроение. Если он не в настроении давать, он не будет делать этого. Он позитивно настроен к вам или проявляет любовь, когда чувствует, что ему нужно доказать себе или другим, что он хороший, или есть что-то, что он намерен потребовать взамен. Иначе говоря, это делается ради него, а не ради вас. Чем длительнее ваши отношения, тем очевидней становится, что его «великодушные» поступки на самом деле служат эгоистическим целям.

5. Когда ваши потребности вступают в конфликт с его, он приходит в ярость, нападает на вас, выворачивая реальность наизнанку заявлениями типа: «Ты заботишься только о себе!» Он, как правило, очень старается убедить окружающих в том, что вы крайне эгоистичны и неблагодарны, с болью в голосе перечисляя, сколько всего он для вас сделал.

Хозяин, скорее всего, придет в ярость, если что-то потребуют от него.

Вы не должны не только требовать помощи, вы не должны даже просить его позаботиться о выполнении его собственных обязанностей. Если вы попросите его прибраться, он ответит: «Я что – прислуга?» Попросите отдать долг или работать больше, он скажет: «Ты такая же, как все женщины: тебе нужны от меня только деньги». Если вы предъявляете ему претензии, что он редко бывает с вами, он говорит: «Ты слишком многого хочешь и не даешь мне жить». Он всегда выворачивает ситуацию наизнанку подобным образом, так что любые попытки обсудить ваши потребности или его обязанности оборачиваются разговорами о его потребностях и ваших обязанностях.

Хозяин иногда может быть менее контролирующим, чем жестокие мужчины других типов, если его потребности удовлетворены на его условиях. Он может вам позволить иметь собственных друзей или поддерживать вас в вашей карьере. Но воздействие на вас вашего партнера с позиции экстремальных правомочий может быть столь же деструктивным, как и жестокий контроль.

Поведение Хозяина определяют такие жизненные позиции:

• Твоя задача – делать все для меня, включая выполнение моих обязанностей, если я не собираюсь их выполнять. Если я недоволен чем-либо в моей жизни, независимо от того, касается это наших отношений или нет, во всем виновата ты.

• Ты не должна предъявлять ко мне никаких требований. Ты должна быть благодарна за все, что я сделал для тебя по собственному выбору.

• Я не подлежу критике.

• Я очень любящий и щедрый партнер. Тебе повезло, что я у тебя есть.

Мистер Авторитет

Этот считает себя безоговорочным авторитетом по всем вопросам. Возможно, вы называете его «Мистер Всегда-Прав». Он говорит уверенно, отметая ваше мнение как назойливую мошку. Кажется, мир для него – большой класс, он учитель, а вы его студентка. Он не видит ценности в ваших мыслях и понимании вещей, поэтому старается опустошить вашу голову и заполнить ее сокровищами своих мыслей. Если в какой-нибудь из моих групп жестоких мужчин есть Мистер Авторитет, он говорит о своей партнерше так, будто она находится в опасности из-за своего идиотизма и ее необходимо спасти от самой себя. Авторитету трудно говорить с партнершей – или о ней – без оттенка снисходительности в голосе. И в моменты конфликта его высокомерие становится еще ужасней.

Мистер Авторитет использует свое превосходство как удобный способ получить то, что он хочет. Спор с партнершей он превращает в столкновение Правильного и Неправильного или Интеллекта и Глупости. Он высмеивает и дискредитирует ее точку зрения и таким образом избавляется от необходимости считаться с ней. Вот запись беседы, которая произошла между мной и одним Мистером Авторитетом.

Я: Пэт, хотите ли вы сообщить о каких-либо проявлениях жестокости за последнюю неделю?

Пэт: Ну, я один раз накричал на Гвен и назвал ее стервой. Мы спорили о деньгах, как обычно.

Я: Какова была позиция Гвен в споре?

Пэт: Она думает, что деньги растут на деревьях.

Я: Гвен сказала, что деньги растут на деревьях?

Пэт: Нет, конечно, не так прямо. Но именно так она поступает.

Я: Попробуем еще раз. Что именно она сказала?

Пэт: Она считает, что у нас хватит денег купить обоим детям новую одежду. Но мы купили новые вещи для них всего несколько недель назад. И у нас сейчас нет денег на счету.

Я: Гвен согласна, что последний поход за покупками был всего несколько недель назад?

Пэт: Нет, она говорит, что это было в начале лета. Чушь! Я-то помню, что это было чуть ли не в августе.

Я: Значит, ее воспоминания отличаются от ваших. Она сказала, почему думает, что это было раньше?

Пэт: Нет, конечно, она… Ну, может, она сказала что-то о том, что помнит, как оплачивала кредиткой эту одежду, когда дети были в школе. Но она ошибается.

Я: Так, а еще вы сказали, что денег просто нет. Гвен, очевидно, думает по-другому. Откуда, по ее мнению, должны появиться деньги?

Пэт: Я же сказал, она хочет, чтобы я был волшебником, который их просто наколдует.

Я: Но она должна была сказать об этом. Что она сказала?

Пэт: Ох, я не знаю… она сказала, что нам нужно продать машину и купить драндулет, который в конце концов обойдется нам дороже в долгосрочной перспективе, плюс я не хочу об этом слышать.

Я: Какая сейчас у вас машина?

Пэт: «Сааб».

Я: Позвольте, я угадаю. Она бы хотела сменить «Сааб» на машину с более низким налогом, более дешевыми запчастями, реже требующую ремонта.

Пэт: Ну да, я ж говорю – драндулет.

В этом диалоге Пэт наглядно продемонстрировал, что всякий раз, когда Гвен пытается постоять за себя или высказать свою точку зрения, он выворачивает ее высказывания так, чтобы они звучали абсурдно. Заметьте, как я вытягивал из него, каким на самом деле было мнение Гвен. Естественно, что в конечном счете после спора Гвен ощущала себя подавленной, поскольку нет способа добиться того, чтобы ее точка зрения была услышана и принята всерьез. Пэт убежден в глупости Гвен отчасти из-за своей раздутой уверенности в собственной мудрости. Ее нежелание соглашаться с ним он воспринимает как доказательство глупости.

Когда Мистер Авторитет решает взять разговор под контроль, он включает режим «Глас Истины», недвусмысленно определяя интонациями, какой ответ является верным и какая точка зрения правильна. Консультанты по проблемам жестокого обращения называют такую тактику «определение реальности». Со временем его авторитетный тон может вызвать у партнерши сомнения в собственных суждениях и привести ее к выводу, что она сама не слишком умна. Я заметил, как часто в разговорах с вполне интеллектуальными партнершами моих клиентов я слышу: «Я не слишком умна».

Жестокий мужчина хочет, чтобы она сомневалась в своих умственных способностях. Тогда он сможет лучше контролировать ее.

Помимо того, что он знает все об этом мире, Мистер Авторитет является экспертом в вашей жизни и в том, как вы должны ее прожить. У него есть решения для ваших конфликтов на работе, он знает, как вы должны проводить свое время, как растить детей. Он особенно хорошо осведомлен о ваших ошибках и неудачах и любит перебирать ваши недостатки, будто, если разнести вас в пух и прах, вы станете лучше. Периодически может казаться, что ему доставляет удовольствие ставить вас на место в присутствии посторонних, чтобы унизить вас и тем самым доказать свое интеллектуальное превосходство.

Если партнерша Мистера Авторитета отказывается признавать его знания, он нередко прибегает к эскалации оскорблений, обзывая ее или передразнивая. Если он по-прежнему не удовлетворен тем, насколько низко ее опустил, он может перейти к тяжелой артиллерии, например разрушить планы на вечер, демонстративно уйти откуда-то без нее или сказать про нее

какую-нибудь гадость на стороне. Если он практикует физические атаки, то начинает швырять вещи, замахиваться кулаками или применять насилие. Короче, Мистер Авторитет находит способ заставить партнершу раскаяться в своем упрямстве.

Мистер Авторитет в определенном смысле менее агрессивный вариант Сержанта-инструктора, но контролирующие действия Мистера Авторитета, как правило, нацелены на то, чтобы говорить партнерше, как она должна думать. Она же чувствует себя задыхающейся от контроля, будто он рассматривает каждое ее движение под микроскопом.

В разговорах со мной Мистер Авторитет пытается прикрыть свое грубое поведение, используя обороты типа «у меня есть твердое мнение» или «мне нравится обсуждать идеи». Это похоже на грабителя банка, который говорит: «Я зашел по финансовому вопросу». Мистер Авторитет не заинтересован в обсуждении чужих идей, он хочет насаждать свои собственные.

Поведение Мистера Авторитета определяют такие жизненные позиции:

• Ты должна преклоняться перед моим интеллектом и смотреть мне в рот. Я знаю лучше тебя даже о том, что нужно тебе.

• Твое мнение не стоит того, чтобы к нему прислушиваться или относиться серьезно.

• То, что ты иногда со мной не соглашаешься, говорит о том, насколько ты глупа.

• Если бы ты просто принимала тот факт, что я знаю лучше, то и наши отношения были бы лучше. Наша собственная жизнь тоже стала бы лучше.

• Когда ты не согласна со мной в чем-то, не важно, какое уважение и смирение ты при этом проявляешь, – это плохое обращение со мной.

• Если я буду унижать тебя достаточно долго, рано или поздно ты поймешь.

Хладнокровный Злодей

Тип Хладнокровного Злодея лишний раз доказывает, что не гнев порождает жестокость. Он может нанести своей партнерше психологическую травму, даже не повышая голоса. Он склонен оставаться спокойным в спорах, используя свою уравновешенность в качестве оружия, способного вывести ее из себя. На его лице часто появляется высокомерная или презрительная усмешка. Он использует репертуар агрессивных разговорных приемов с пониженной громкостью. Этот репертуар включает в себя сарказм, издевательское подражание ее голосу – часто неприкрытое, – грубые, унизительные замечания. Как и Мистер Авторитет, он имеет привычку извращать смысл ее слов до неузнаваемости, так что ее речь выглядит абсурдной, особенно в присутствии посторонних. Он достает партнершу медленным, но равномерным потоком безэмоциональных оскорблений и, возможно, иногда толчков или других «малых» актов физического насилия, которые обычно не приводят к видимым повреждениям, но наносят глубокие психологические травмы.

Он беспощаден в своих спокойных издевательствах и желчности.

Эти тонкие приемы приводят к тому, что женщина либо вскипает, либо чувствует себя неполноценной, либо и то и другое вместе. Споры могут оканчиваться тем, что она кричит в отчаянии, уходит из комнаты в слезах или замолкает. Тогда Хладнокровный Злодей говорит: «Видишь, это ты жестокая, а не я. Это ты кричишь и отказываешься спокойно обсуждать проблему. Я даже не повышал голоса. С тобой невозможно нормально разговаривать».

Психологический эффект жизни с Хладнокровным Злодеем может быть очень тяжелым. Его тактику бывает трудно распознать, она подобна постепенному отравлению. Женщине бывает трудно не обвинять себя в реакциях на действия партнера, если она даже не знает, как назвать эти действия. Получив пощечину, вы знаете, что получили пощечину. Но когда после спора с Хладнокровным Злодеем женщина чувствует психологическую травму, не понимая отчего, она может повернуть свои фрустрации в себя. Как вы, например, попросите поддержки у друзей, если вы даже не можете описать, что происходит?

Хладнокровный Злодей, как правило, искренне верит, что в его поведении нет ничего особенного. Когда его партнерша начинает протестовать против его жестокости – что, как правило, рано или поздно случается, – он смотрит на нее как на дурочку и говорит: «О чем ты вообще? Я тебе никогда ничего не делал». Друзья и родственники, наблюдающие общение пары, могут встать на его сторону. «Что это с ней? Она просто взрывается на него иногда, а он такой сдержанный». У их детей может возникнуть впечатление, что мама «взрывается на пустом месте». Она сама может начать задумываться, нет ли у нее каких-либо психологических проблем.

Хладнокровный Злодей ориентирован на возмездие, как большинство жестоких мужчин, но способен лучше это спрятать. Физическое насилие у него может принимать форму хладнокровных пощечин «для твоего же блага» или «чтобы привести тебя в чувство». Его ходы кажутся тщательно продуманными, он редко допускает очевидные ошибки – например, позволив своей жестокости проявиться на людях, – что может настроить против него других людей или вызвать проблемы с законом.

Вам может казаться, что вы чрезмерно реагируете на поведение Хладнокровного Злодея и он на самом деле не так уж плох. Но воздействие его контроля и оскорблений будет с годами расти. Если вы в конце концов расстанетесь с ним, у вас могут затем случаться периоды запоздалой ярости, когда вы начнете осознавать, насколько тихим, но до смерти угнетающим он был.

Мужчины этого типа редко надолго задерживаются в коррекционных программах, если это не предписано судом. Они настолько привыкают к успеху своих приемов, что им невыносимо видеть, как консультанты распознают их маневры и указывают на них, не давая им уйти безнаказанными. Они, как правило, быстро решают, что ведущие групп такие же психи, как и их партнерши, и покидают помещение.

Поведение Хладнокровного Злодея определяют такие жизненные позиции:

• Ты ненормальная. Ты слетаешь с катушек на пустом месте.

• Я легко могу убедить других людей, что именно ты все портишь.

• Пока я остаюсь спокойным, ты не можешь назвать мои действия жестокими, не важно, насколько безжалостными они будут.

• Я хорошо знаю, как тебя довести.

Сержант-инструктор

Сержант-инструктор доводит свое контролирующее поведение до экстремальной формы, управляя жизнью своей партнерши, как только можно. Он критикует то, как она одета, указывает, может она выходить из дома или нет, вмешивается в ее работу. Он хочет, чтобы с ней рядом не было никого, поэтому рушит ее отношения с друзьями и родственниками, а то и просто запрещает ей видеться с ними. Он может прослушивать ее телефонные разговоры или читать ее почту, он требует от детей рассказов о том, что она делала каждую минуту, пока его не было дома. Если ее нет вечером в назначенный им комендантский час, она рискует нарваться на жестокость. Она ощущает себя девочкой, живущей с деспотичным отцом, имеющей не больше свободы, чем у 8-летнего ребенка.

Сержант-инструктор часто фантастически ревнив. Он словесно оскорбляет партнершу обвинениями в изменах или выясняет отношения с другими мужчинами, перемежая свои тирады грубостями и оскорбительными сексуальными терминами. Он может усиливать злобные замечания в адрес партнерши отвратительными замечаниями в адрес всех женщин – такими, как «все бабы шлюхи». Эмоциональное переживание от таких словесных атак может быть сопоставимо с переживанием от сексуального насилия: женщина остается с ощущением пережитого насилия и унижения. В то же время жестокие мужчины этого типа сплошь и рядом сами имеют левые связи. Он заботится не о верности, а о собственности.

Сержант-инструктор практически гарантированно рано или поздно прибегает к физическому насилию, начав с угроз. Если партнерша будет оказывать сопротивление, например пытаться отстоять свои права на свободу, его насилие и угрозы, скорей всего, будут нарастать, пока она не будет травмирована или запугана настолько, чтобы подчиниться его контролю. Этот тип способен серьезно избить партнершу.

Уйти от Сержанта-инструктора очень трудно. Поскольку он пристально отслеживает действия партнерши, ей трудно связаться с группой поддержки или найти другие варианты помощи. Будучи изолированной от людей, она вынуждена полагаться исключительно на собственные силы и долгое время может ощущать, что они иссякли. И поскольку время от времени он, скорее всего, проявляет открытое насилие, ей приходится размышлять над последствиями своей попытки уйти от него, включая вопрос о том, может ли он убить ее.

Если ваш партнер – Сержант-инструктор, вы в опасности. Вам придется проявить смелость – равно как и большую бдительность – даже для того, чтобы прочитать эту книгу. Многие женщины прошли через подобное порабощение и все же нашли путь к свободе. Самое важное – найти возможность позвонить по горячей линии для женщин, подвергшихся бытовому насилию.

Горячая линия – это начало пути к свободе.

Может быть соблазн завести роман, поскольку ваш партнер демонстрирует так мало доброты и нежности. Позитивная сексуальная связь способна помочь самоутвердиться, потому что Сержант-инструктор, как правило, склонен к сексуальному унижению. Но изменять ему смертельно опасно. Стоит воздержаться от встреч с другими мужчинами, пока не обеспечите себе безопасность.

Сержант-инструктор часто имеет определенные психологические проблемы. Хотя вопросы психического здоровья не порождают жестокости, они могут усилить в мужчине тенденции к применению физического насилия. Если в какие-то моменты кажется, что его можно убедить в вещах, которые со всей очевидностью не являются правдой – что ему трудно ладить с людьми вообще, если он подвергся жестокости, или был брошен родителями в детстве, или имеет другие признаки психопатологии, – вы должны быть еще осторожнее.

Подробнее о том, как обращаться с опасными агрессорами, см. раздел «Террорист» далее в этой главе и в разделе «Как безопасно уйти от жестокого партнера» в главе 9.

Поведение Сержанта-инструктора определяют такие жизненные позиции:

• Я должен контролировать каждое твое движение, иначе ты все сделаешь неправильно.

• Я точно знаю, как надо делать, все и всегда.

• У тебя не должно быть никого – или ничего – в жизни, кроме меня.

• Я буду следить за тобой, как ястреб, чтобы не позволить тебе быть сильной и независимой.

• Я люблю тебя больше всех на свете, но ты вызываешь у меня отвращение.

Мистер Сверхчувствительность

Мистер Сверхчувствительность кажется диаметральной противоположностью Сержанту-инструктору. Мягкий, интеллигентный и готовый помочь – когда он не жесток. Он любит язык чувств, открыто говорит о собственной неуверенности, своих страхах и эмоциональных травмах. Он обнимает других мужчин. Он может говорить об абсурдности войн или о том, что мужчине необходимо «соприкоснуться с женской стороной себя». Возможно, он участвует в каких-либо мужских группах или ходит на семинары для мужчин. Часто он активно посещает психотерапевта или программы восстановления или читает толстые книги по самосовершенствованию, все подряд, поэтому он говорит на языке популярной психологии

и самоанализа. Его речь пестрит выражениями типа «развитие близости», «проработать наши проблемы» или «посмотреть в лицо своим недостаткам». Он представляет себя женщинам союзником в борьбе против ограничений гендерных ролей. Некоторым женщинам он кажется мечтой, воплотившейся в реальность.

Что плохого в этой картине? Вроде ничего. Но именно в этом и проблема: Мистер Сверхчувствительность надевает на себя наиболее убедительную маску, которая только есть у мужчин. Если вы начнете ощущать, что хронически подвергаетесь плохому обращению с его стороны, вы, скорее всего, станете думать, что проблема в вас, и если вы начнете жаловаться на него другим людям, они могут решить, что вы слишком капризны: «У тебя такой продвинутый мужчина, чего тебе еще надо?»

Следующая динамика является типичной для отношений с Мистером Сверхчувствительность, и она может помочь вам понять, почему вы ощущаете, что что-то вышло из колеи:

1. Кажется, что вы постоянно задеваете его чувства, хотя не можете понять, чем именно, и он ожидает, что ваше внимание будет бесконечно сфокусировано на его эмоциональных травмах. Если у вас плохое настроение и вы скажете что-то неприятное или нетактичное, искренних извинений и признания вины будет недостаточно. Он будет возвращаться и возвращаться к этому, ожидая от вас нижайшего раскаяния, будто вы проявили к нему недопустимую жестокость. Обратите внимание на этот выверт: именно в таких действиях по отношению к себе абьюзер будет обвинять свою партнершу, когда все, чего она хочет, это искреннее «прости».

2. С другой стороны, когда задеты ваши чувства, он будет настаивать на том, что с этим надо быстро покончить. Он может вылить на вас поток психологических речей («Просто дай чувствам пройти сквозь себя, не держись за них так долго», или «Вся проблема в твоем отношении к жизни», или «Никто не может обидеть тебя, пока ты не позволишь этого») взамен искренней поддержки, особенно если вы расстроены тем, что сделал он. Однако ни одно из этих философских рассуждений не применяется, когда вы огорчаете его.

3. По прошествии времени он бросает вам все больше обвинений за все, чем он не удовлетворен в своей жизни; ваш груз вины непрерывно растет.

4. Он начинает демонстрировать свою темную сторону, которой никто никогда не видел, и может даже дойти до угроз и запугивания.

Мистер Сверхчувствительность потенциально способен стать физически опасным, как это может быть с любым типом жестоких мужчин, независимо от того, насколько активно он проповедует ненасилие. После случая агрессии он будет говорить о своих действиях как о «гневе», а не как о «жестокости», будто между этими понятиями нет разницы. Он возложит вину за свое поведение на вас или на свои эмоциональные «проблемы», говоря, что его чувства были так глубоко задеты, что у него не было выбора.

Многие люди отрицают саму возможность того, что Мистер Сверхчувствительность может быть жесток. Я сам не поверил в это, когда однажды проводил выездной семинар-тренинг по эмоциональному восстановлению. Мои занятия отчасти фокусируются на целебных эффектах плача, поэтому их посещают по большей части женщины, а не мужчины. Среди мужчин множество замечательных людей, но есть и горстка величайших манипуляторов. Как-то одна из участниц, Динна, подошла ко мне перед семинаром. Она объяснила, что ее бывший партнер Брэд позвонил ей и сказал, что он тоже придет на семинар. Она же объявила ему, что, если он появится, она уйдет с семинара. Однако он пообещал не беспокоить ее и не поднимать вопрос об их отношениях. Он пришел с новой подругой, что помогло снять напряжение Динны.

Я поговорил с Брэдом в начале семинара, не упоминая Динны, и он показался обаятельным, добрым и – ну что сказать? – чувствительным. Однако через несколько часов я обнаружил, что он разговаривает с другими людьми о Динне, заставляя их возмущаться тем, как она «сбежала» от их нерешенных проблем. В конце концов он спровоцировал унижающую Динну сцену на тему их прошлых отношений. Я объявил перерыв и отозвал Брэда в сторону. Я ска-

зал ему, что, насколько я понимал, он обещал не касаться этой темы, и теперь мне становится ясно, что он приехал с явным намерением сделать именно то, чего обещал не делать. Я сказал, что рассматриваю действия подобного типа как жестокое обращение, тем более что они направлены на бывшую партнершу.

Слова «жестокое обращение» для абьюзера – как искра в пороховом погребе: стоит назвать своими словами непроизносимый секрет, он теряет контроль.

Брэд начал кричать, выкатив на меня глаза, будто я делаю из мухи слона, и принял позу жертвы со словами: «Я умоляю вас прекратить это». Затем наступила самая важная часть; он сказал, визгливо подвывая: «Я поднял руку на нее раз в жизни, много лет назад – слегка оттолкнул ее вот так, – он резко толкнул меня плечом, – после того как она назвала мою мать больной».

Ну и почему Брэд отрицал историю своих нападений, когда я ничего не говорил о насилии? Мысль о том, что он способен на физическую жестокость, до этого не приходила мне в голову, но она пришла в этот момент. Все признаки были налицо: издевательство на Динной, а затем утверждение, что это все для ее собственного блага; ощущение себя вправе игнорировать важную договоренность; обвинение своей предыдущей девушки в своем нападении на нее и минимизация этой атаки – сила, с которой он меня толкнул, перепугала бы большинство женщин. Теперь я усомнился, что описанный им агрессивный инцидент был единственным.

На этом я попросил Брэда покинуть нас. Затем мне пришлось погасить мини-бунт некоторых участников семинара, которые не могли поверить, что я выгнал этого учтивого, чувствительного мужчину – он даже плакал!

Этот тип жестокого «учтивого мужчины», как правило, очень эгоцентричен и требователен к эмоциональной заботе о нем. Возможно, у него не бывает припадков из-за запоздавшего обеда, зато он взрывается из-за того, что его партнерша не удосужилась тем или иным образом пожертвовать своими нуждами или интересами, чтобы поддержать его в удовлетворенном состоянии. Он играет на своей ранимости, чтобы отвлечь внимание от тех следов разрушения, которые он за собой оставляет.

Поведение Мистера Сверхчувствительность определяют такие жизненные позиции:

- Я против брутальных мужчин, поэтому не могу быть жестоким.
- Покуда я использую много «психоболтовни», никто не поверит, что я плохо с тобой обращаюсь.
- Я могу контролировать тебя, анализируя, как работает твой разум и твои эмоции и каковы твои проблемы детства. Я могу влезть тебе в голову, хочешь ты этого или нет.
- В мире нет ничего более важного, чем мои чувства.
- Женщины должны быть благодарны мне за то, что я не такой, как остальные мужчины.

Игрок

Игрок обычно хорошо выглядит и часто бывает сексуально привлекательным. (Хотя иногда ему только кажется, что он такой.) В начале отношений кажется, что он сходит с ума от любви и хочет как можно больше времени проводить вместе в постели. Он весьма хороший любовник. Вы можете думать, что вам повезло поймать того, кто знает, как завести вас, и испытывает гордость, находясь рядом с ним. Ваше самомнение получает отличный заряд.

Однако позже вы замечаете, что за пределами секса его интерес к вам упал и даже его сексуальная энергия снизилась. Кажется, он довольно активно посматривает на проходящих женщин. Он флиртует с официанткой, клерком и даже с вашими подругами. Сексуальный подтекст, кажется, сквозит во всех его интеракциях с представительницами женского пола, кроме

тех, кого он считает абсолютно непривлекательными. До вас начинают доходить слухи, что его видели с этой женщиной, что он спит с той, что ухаживает за третьей, но она пока им не интересуется…

Игрок часто медлит съезжаться с вами, хотя до этого момента он не мог дождаться близости. Он может сказать, что пережил душевную травму или боится верности («я просто не готов»), но реальная проблема в том, что он не хочет ограничивать свою свободу: он получает удовольствие от эксплуатации женщин и от ощущения себя сексуальным животным. Женщины, окружающие Игрока, похоже, начинают сильно злиться друг на друга, а не на него, и иногда дело доходит до физических столкновений. Такое напряжение эффективно работает на него, отвлекая внимание от его неверности и нечестности. Он закладывает подобную динамику отношений, используя комбинацию следующих приемов:

1) он знает, как заставить женщину чувствовать, что она для него особенная, и при этом удерживать ее в состоянии неуверенности, чтобы она никогда не знала наверняка, в каких она с ним отношениях;

2) он говорит каждой, что другие врут о том, что состоят с ним в отношениях, поскольку они ревнуют его к ней, или потому, что он отверг их, или был с ними, но все уже закончилось;

3) он рассказывает в каждой истории о том, как другие женщины – коварные, мстительные, наркоманки и пр. (как же иначе!) – дурно с ним обращались;

4) он разрывает отношения с женщинами и возвращается к ним опять, так что ни одна из них не может понять, что происходит;

5) он включает в свой круг одну-двух женщин, считающих себя непривлекательными, поскольку знает, что имеет над ними больше власти, и манипулирует ими, заставляя ненавидеть более привлекательных женщин.

Если ваш партнер принадлежит к этому типу, вы никогда не узнаете наверняка, был ли у него действительно секс с другими женщинами или он просто флиртует, потому что любит внимание и ему нравится чувство риска. Он может горячо отрицать, что когда-либо изменял вам, или пытаться поменяться ролями, обвиняя вас в чрезмерной подозрительности. Но даже если он говорит правду – хотя, скорее всего, это не так, – его бесконечное флиртующее поведение может быть таким же травмирующим, как и настоящие измены. В любом случае он будет разрушать ваши отношения с другими женщинами, поскольку вы начнете воспринимать любую женщину как потенциальную угрозу для вас. Если в прошлом он обхаживал вашу сестру или подругу, все окончится тем, что вы окажетесь изолированными от всех женщин, которые вам дороги, поскольку вы будете бояться, что он закрутит с ними роман, если вы не будете держать их на расстоянии.

Хроническая неверность жестока сама по себе, но Игрок на этом не останавливается. Он безразличен к чувствам партнерши и периодически проявляет вербальную жестокость. По мере развития отношений он может надолго исчезать, не уделяя партнерше внимания и почти не разговаривая с ней, так что она чувствует себя сданной в архив. Он, скорее всего, отказывается брать на себя ответственность за безопасный секс, и у него могут быть дети, которым он не помогает. Проявления жестокости могут внезапно усилиться, если пойти с ним на конфликт или поймать на измене, – в этот момент он может прибегнуть к физическому запугиванию. Не странно ли: Игрок иногда бьет свою партнершу за то, что она поймала его на измене, а не наоборот?!

Постоянный флирт и измены помогают Игроку оставаться безнаказанным за все другие формы плохого обращения. Его партнерша в первую очередь концентрируется на своих оскорбленных его неверностью чувствах и пытается вернуть его на путь истинный, забывая о его жестокости… Когда же она спрашивает меня, успокоится ли ее партнер и будет ли верен ей – скажем, если они женаты, – я отвечаю: «Возможно… но тогда вы получите верного тирана». Его беспорядочность в связях – симптом более глубокой проблемы: его неспособно-

сти воспринимать женщину как живого человека, а не как игрушку. С такой установкой он будет оставаться деструктивным партнером независимо от того, изменяет он или нет.

Игроки, с которыми я работал, иногда заявляют, что они страдают от «сексуальной зависимости», и присоединяются к организации анонимных эротоманов и сексоголиков, которая может показаться им отличным местом «съема» женщин. Но зависимость от секса не порождает нечестность, словесную жестокость или запугивание. Игрок вовсе не эротоман. Если он от чего и зависим, так это от сильного желания просто пользоваться женщинами.

Поведение Игрока определяют такие жизненные позиции:

• Женщины в этом мире существуют для того, чтобы мужчины занимались с ними сексом. Особенно я.

• Женщины, которые хотят секса, – распутны, а те, что отказываются от секса, – слишком чопорны.

• Не моя вина в том, что женщины считают меня неотразимым (дословная цитата довольно многих моих клиентов). Несправедливо ожидать от меня, что я буду сопротивляться соблазну, когда он вокруг. Женщины иногда соблазняют меня, и я ничего не могу с этим поделать.

• Если вы ведете себя так, будто вам от меня что-то надо, я игнорирую вас. Я состою только в тех отношениях, которые мне удобны, и только когда мне это удобно.

• Женщины, которые хотят, чтобы в них ценили их несексуальные стороны, – стервы.

• Если ты сможешь удовлетворить мои сексуальные потребности, я не буду смотреть на других женщин.

Рэмбо

Рэмбо агрессивен со всеми – ему нравится процесс запугивания, он старается разрешать все жизненные ситуации, подспудно или открыто вызывая страх. Его взгляды на то, каким должен быть мужчина, гипертрофированы и стереотипны и идут рука об руку с восприятием женщины как хрупкого создания низшего порядка, которое нуждается в защите. Рэмбо часто вырастают в домах и социальных условиях, где они сами подвергались насилию, научившему их тому, что для ощущения безопасности нужно быть сильнее, жестче и меньше думать о других. Он не терпит слабости, уязвимости и нерешительности. Они часто не в ладах с законом.

В начале отношений Рэмбо, как правило, проявляет себя как любящий и добрый партнер, как и большинство жестоких личностей. Поскольку у него отсутствует страх – или он притворяется бесстрашным, – женщина может чувствовать себя рядом с ним защищенной. Таким образом, этот тип жестоких мужчин особенно привлекателен для тех женщин, которые вышли из неблагополучных семей, или тех, кто находится в процессе разрыва других отношений, где их подвергали жестокому обращению. Рэмбо заставляет вас чувствовать, что его агрессивность никогда не будет направлена против вас, поскольку он вас любит. Он хочет обеспечивать вашу безопасность так, будто вы его дочь. Ему нравится чувствовать себя благородным рыцарем. Однако ему недостает уважения к женщинам, и это неуважение в сочетании с общей склонностью к насилию означает, что рано или поздно он станет тем, от кого понадобится защищать вас, – это всего лишь вопрос времени.

Многие очень «сильные» мужчины не являются Рэмбо. Мнение, что все мачо, скорее всего, будут жестоко относиться к женщинам, основываются по большей части на классовых и этнических предубеждениях, на тех же самых ошибочных взглядах, которые позволяют Мистерам Авторитетам и Мистерам Сверхчувствительность оставаться незамеченными. Множество «крепких парней» дружественно относятся ко всем и избегают агрессивных стычек, насколько это только возможно, но при этом качаются в тренажерных залах, играют в жестокие спортив-

ные игры, ходят на охоту и получают удовольствие от других аспектов стереотипных представлений о мужественности. Они могут хорошо драться, но только ради самозащиты. Тот не мачо, кого женщина должна опасаться. Признаками опасности являются проявления насилия и запугивания ко всем подряд, а также неуважительное и высокомерное отношение к женщинам.

Иногда Рэмбо бывает психопатом или социопатом, что может сделать его еще более эмоционально жестоким, а порой и физически жестоким. Далее мы более подробно рассмотрим психопатов и других жестоких личностей с психическими расстройствами.

Поведение Рэмбо определяют такие жизненные позиции:

• Сила и агрессивность – это хорошо. Сочувствие и урегулирование конфликтов – плохо.

• Всего, что может хотя бы отдаленно ассоциироваться с гомосексуальностью, включая попытки уйти от насилия или показать страх или раскаяние, следует избегать любой ценой.

• Женственность и женоподобность (которая у него ассоциируется с гомосексуальностью) – признаки низшего существа. Женщины существуют, чтобы обслуживать мужчин и быть под защитой мужчин.

• Мужчины никогда не должны бить женщин, поскольку это не по-мужски. Однако исключения из этого правила могут быть сделаны в отношении моей собственной партнерши, если она ведет себя плохо. Мужчины должны держать своих женщин в узде.

• Ты – вещь, которая принадлежит мне, трофей.

Жертва

Жизнь была сурова и несправедлива к Жертве. Послушать его, так его интеллект всегда недооценивался, его предавали люди, которым он доверял, а его добрые намерения понимались неправильно. Жертва взывает к состраданию и жаждет чувствовать, что женщина может изменить его жизнь. Он часто рассказывает душераздирающие истории о том, как жестоко к нему относилась его бывшая, иногда добавляя трагический элемент: она ограничивает его контакты с детьми или вообще не допускает их. Он вводит женщину в состояние ненависти к своей бывшей и может преуспеть в ее вербовке для кампании травли, распространения слухов или битвы за опеку над детьми.

Я десятки раз сначала выслушивал бывшую партнершу клиента, а потом говорил с его новой женщиной, которая, как правило, расписывает предыдущую как злобную ведьму. Я не могу сказать ей того, что знаю, как бы сильно я того ни хотел, поскольку я отвечаю за конфиденциальность. Все, что я могу сказать: «Независимо от того, были ли со стороны бывшей партнерши заявления о его эмоциональной или физической жестокости, я всегда рекомендую женщинам поговорить друг с другом. Не верьте на слово мужчине, отказывающемуся от обвинений».

Женщины иногда спрашивают: «А если мужчина, с которым я сейчас встречаюсь, действительно был жертвой своей бывшей подруги, а?» Чтобы разобраться, понаблюдайте за своим партнером.

1. Гнев в отношении бывшей партнерши и неуважение или презрение – разные вещи, так? Мужчина, который испытывает горечь из-за разрыва отношений, должен, однако, быть способен говорить о бывшей партнерше как о человеке, демонстрируя понимание ее позиции в конфликте и того, как он сам мог способствовать развалу отношений. Если он говорит о ней в унизительной или высокомерной манере или обвиняет в развале отношений только ее, будьте осторожны.

2. Попытайтесь завести с ним разговор о его поведении в отношениях с прежней партнершей, особенно во время разрыва. Если он обвиняет ее в собственном поведении – это плохой знак.

3. Будьте особенно осторожны с мужчиной, который заявляет, что стал жертвой физического насилия со стороны бывшей. Подавляющее большинство тех, кто делает такие заявления, проявляют физическую жестокость. Расспросите его как можно подробнее об инцидентах насилия, а затем попробуйте поговорить с ней или поищите еще кого-нибудь, кто может представить вам другой взгляд на происходившее. Следите за признаками возможной жестокости (см. главу 5).

4. Обратите внимание на то, как он говорит и думает о женщинах, подвергшихся жестокому обращению. Мужчина, который по-настоящему стал жертвой, испытывает сочувствие к ним. А вот жестокая Жертва часто говорит, что женщины преувеличивают или фабрикуют свои заявления о жестоком обращении, или настаивает на том, что мужчины подвергаются не меньшей жестокости, чем женщины.

Жертва может использовать язык жертв жестокого обращения, заявляя, например, что бывшая партнерша была «помешана на власти и контроле», не уважала его и все делала по-своему. Через несколько лет он будет использовать такой же искажающий реальность язык, рассказывая о вас, если вы, конечно, не станете раболепствовать перед ним, к его полному удовлетворению.

Жертва крайне эгоцентрична. Кажется, все вращается вокруг его ран, он постоянно держит себя в центре внимания. Если у вас есть дети, он пытается и их заставить сочувствовать ему. Кажется, он все время твердит: «Ты не понимаешь меня, ты не ценишь меня, ты не прощаешь мне моих ошибок». Однако вы чувствуете, что отношения развиваются в прямо противоположном направлении. Если вы возразите против этих искажений, он скажет, что вы проявляете к нему жестокость или: «Ты просто не выносишь, когда я протестую против твоих издевательств». Эта повторяющаяся инверсия реальности похожа на то, что происходит с Мистером Сверхчувствительность, но без интроспективной психологии, джентльменства или восстановительных алкогольных процедур. Если вы уйдете от него, вы рискуете, что он будет требовать полной опеки над детьми, представляя себя в суде как жертву вашей жестокости и ваших стараний настроить детей против него.

Жертва часто заявляет, что подвергался притеснениям не только с вашей стороны, но и со стороны начальства, родителей, соседей, друзей – кого угодно. Все обижают его, а он всегда ни в чем не виноват.

Истории Жертвы обычно звучат примерно так: «Я мирился с партнершей многие годы и никогда не сопротивлялся, даже не пытался защититься. В конце концов мое терпение вышло и я начал давать ей сдачи – чтобы она попробовала на себе то, что она делает со мной. И вот теперь на меня повесили ярлык бытового агрессора. Женщинам позволяют делать такие вещи, и всем плевать, но как только мужчина сделал то же самое, он – изгой».

Такая логическая линия много раз переходила в дискуссию о том, что мужчины являются жертвами женщин повсюду в обществе, поскольку женщины, мол, управляют миром! Когда я указываю на то, что мужчины доминируют практически во всех законодательных органах, полиции, судах, бизнесе и т. д., Жертва вещает о всемирном женском заговоре, цель которого – заставлять мужчин сочувствовать им. Способность таким образом выворачивать вещи наизнанку – основная причина жестокости Жертвы.

Если вы хотите уйти от Жертвы, вы можете обнаружить, что испытываете вину по отношению к нему, несмотря на то, как он с вами обращается!.. Вам не хочется добавлять ему боли, вас может беспокоить, что он не будет заботиться о себе, что он зачахнет в депрессии, не будет есть и спать, даже попытается покончить с собой. Жертва знает, как подать себя в качестве беспомощного и трогательного, чтобы вам было труднее вернуть себе собственную жизнь!..

Поведение Жертвы определяют такие жизненные позиции:

- Все делают мне плохо, особенно мои женщины. Бедный я.

• Обвиняя меня в жестокости, вы присоединяетесь к тем, кто груб и несправедлив ко мне. Это доказывает, что вы такая же, как все.

• Если я делаю с тобой то, что – я чувствую – ты делаешь со мной, это оправданно, даже если я делаю тебе гораздо хуже, чем ты мне, чтобы убедиться, что до тебя дошло.

• Женщины, которые жалуются на то, что мужчины с ними плохо обращаются, настроены против мужчин и жаждут крови.

• Мне было так плохо, что я не мог отвечать за свои действия.

Террорист

Несколько месяцев я работал с подвергавшейся жестокому обращению женщиной по имени Глория. Ее муж, Джеральд, мог неотрывно смотреть на нее, монотонно барабаня по столу пальцами, и говорить: «Тебе осталось шесть месяцев. Лучше смириться с этим. Шесть месяцев». Сердце колотилось от страха, она просила его сказать, что он собирается сделать с ней в конце… И он отвечал, слегка усмехаясь: «Дождись – и увидишь… увидишь. Шесть месяцев, Глория. Шесть…» Джеральд никогда не прибегал к рукоприкладству за пять лет совместной жизни, но она была в ужасе. Она пришла ко мне, чтобы разработать план побега.

Террорист, как правило, придерживается одновременно очень жестокого контроля и очень больших требований. Однако его худшей чертой является то, что он часто напоминает партнерше, что он может изувечить ее, а то и убить. Совершенно не обязательно, что он ее бьет. Некоторые умеют терроризировать угрозами, странными заявлениями и причудливым поведением. Один из моих клиентов вырезал из газеты статью о женщине, убитой мужем, и приклеил ее скотчем к холодильнику. Другой отреагировал на заявление партнерши об уходе тем, что разбрызгал кровь животного перед домом. Третий доставал свой пистолет, когда был зол, но утверждал, что просто хочет почистить его и это не имеет отношения к партнерше.

В отличие от остальных типов Террорист часто выглядит садистом: он получает удовольствие, вызывая боль и страх, и, похоже, находит жестокость возбуждающей. Он, скорее всего, подвергся очень жестокому обращению в детстве, что в целом нельзя сказать о других типах жестоких мужчин. Однако вы не можете помочь ему излечиться от этой травмы. Возможно, вам будет трудно принять это, поскольку надежда помочь ему преодолеть его проблемы может быть единственным, что дает вам силы проходить через ужас жизни с ним. Проблемы Террориста гораздо глубже, чем по силам решить его партнерше, поскольку они представляют собой сложное переплетение серьезных психических отклонений с обычной деструктивной природой жестокого мужчины. Вместо этого сосредоточьтесь на собственной безопасности.

Высшая цель Террориста – парализовать вас страхом, чтобы вы и думать не смели бросить его или изменить.

Подавляющее большинство насильников, угрожавших смертью партнершам, никогда не приводили угроз в исполнение, но при этом хватает и тех, кто сделал это. Травма от страха может быть очень глубока, и вам может быть очень трудно четко размышлять о побеге. Однако большинству женщин удается вырваться. Как – мы поговорим в главе 9.

Когда женщина уходит от Террориста, он может преследовать ее или угрожать ей, и преследование может продолжаться долгое время. Если у пары есть дети, он может предпринять попытку добиться полной опеки над ними или свидания без надзора, тем самым получив возможность терроризировать или контролировать женщину через детей. Он также может использовать информацию, которая у него есть о ней, например где она работает или где живут ее родители, чтобы выследить ее или угрожать дорогим ей людям.

Крайне важно, чтобы друзья, родственники, суд и общество понимали реальность такого риска и давали женщине полноценную поддержку и защиту, одновременно предпринимая шаги к привлечению домашнего террориста к ответственности. Террориста можно остановить,

только если ему как следует дать понять, что преследование и угрозы партнерше неприемлемы, что он отвечает за свои действия и общество готово отправить его за решетку, если угрозы не прекратятся немедленно.

Поведение Террориста определяют такие жизненные позиции:

• У тебя нет права не повиноваться мне или уйти от меня. Твоя жизнь в моих руках.

• Женщины – сосуды зла, и их нужно держать в страхе, чтобы предотвратить проявления этого зла.

• Я скорее умру, чем признаю твое право на независимость.

• Дети – один из лучших инструментов держать тебя в страхе.

• Вид твоего ужаса приносит возбуждение и удовлетворение.

Психически больные или страдающие зависимостью абьюзеры

Эта категория домашних тиранов неотделима от других. Жестокий мужчина любого из описанных выше типов может иметь психиатрическую проблему или злоупотреблять алкоголем, хотя подавляющее большинство не относится к этим категориям. Даже когда психическое заболевание или злоупотребление являются действующим фактором, они не являются причиной жестокости, однако могут внести свой вклад в ухудшение этой проблемы и в усиление сопротивления изменению. Если эти дополнительные проблемы присутствуют, важно помнить:

1. Определенные психические заболевания могут увеличить вероятность того, что абьюзер будет опасен и прибегнет к физическому насилию. Это, в частности, паранойя, тяжелая депрессия, бред и галлюцинации (психозы), обсессивно-компульсивное расстройство, антисоциальное расстройство личности (известное как психопатия или социопатия). Такие заболевания практически исключают возможность изменения жестокой личности, по крайней мере пока заболевание не будет взято под контроль путем психотерапии и/или медикаментозного лечения, на которое могут уйти годы. Даже при должном лечении жестокость не обязательно исчезнет.

2. Решения жестокой личности начать/прекратить прием медикаментов непредсказуемы. Женщина должна предусмотреть особые меры предосторожности в такие периоды. Жестокие личности склонны внезапно прекращать прием лекарств – у меня было совсем немного клиентов, последовательно и ответственно принимавших лекарства в течение долгого времени. В большинстве своем им не нравятся побочные эффекты, и они слишком эгоистичны, чтобы думать о возможных последствиях их психического заболевания для их партнерш и детей.

3. Потенциальная угроза психически больного жестокого человека должна оцениваться исходя из серьезности его психиатрических симптомов в комплексе с серьезностью проявлений жестокости с его стороны. Принимая во внимание только его психиатрические симптомы, можно недооценить его опасность.

4. Асоциальное расстройство встречается лишь у небольшого процента жестоких мужчин, но может быть важным фактором. У страдающих этим расстройством наблюдается низкий уровень морали, поэтому их поведение часто наносит вред окружающим. Вот некоторые признаки такого расстройства: а) они начинают совершать противозаконные поступки еще в подростковом возрасте; б) нечестное и агрессивное поведение часто проявляется в ситуациях, не относящихся к партнерше, и не ограничивается только действиями в ее отношении; в) они периодически попадают в неприятности на работе или в других местах из-за воровства, угроз или отказа следовать инструкциям и, как правило, уже к 30 годам имеют солидный послужной список криминальных деяний, хотя эти нарушения закона могут быть по большей части незначительными; г) они абсолютно и хронически безответственны, что разрушает жизнь других

людей и создает опасность; и д) они имеют тенденцию часто изменять женщинам, настраивать их друг против друга и поддерживать с ними поверхностные отношения. Физическое насилие психопата не обязательно носит суровый характер, однако может быть очень опасным. Асоциальное расстройство личности плохо поддается терапии, лекарств для его эффективного лечения не существует. Оно чаще всего сопровождается проявлениями жестокости в отношении женщин.

5. У мужчин, страдающих нарциссическим расстройством личности, искаженное представление о самих себе. Они не в состоянии принять, что у них могут быть недостатки, и потому не могут представить себе, как их воспринимают со стороны. Это заболевание часто сопровождается проявлениями жестокости, хотя и присутствует у совсем малого процента жестоких мужчин. Признаки этого заболевания таковы: а) очень высокий эгоцентризм, проявляющийся в ситуациях, которые не касаются вас; б) кажется, что он все переводит на себя; и в) он приходит в ярость всякий раз, когда кто бы то ни было критикует его и не способен воспринять, что он может быть каким-то иным, кроме как добрым и щедрым. Это расстройство трудно поддается лечению и не лечится медикаментозно. Жестокая личность с таким расстройством не может также существенно измениться в результате коррекционной программы, хотя порой может достичь небольших улучшений.

6. Многие жестокие мужчины, не страдающие психическими заболеваниями, хотят, чтобы женщины думали, что они больны. Это позволяет им избежать ответственности за свое поведение.

Злоупотребление алкоголем и другими веществами, как и психические заболевания, не является причиной жестокого обращения, но может повысить риск физического насилия. Как и психически больной, агрессор, злоупотребляющий психотропами, не изменится, пока не справится со своей зависимостью, и даже это будет только первым шагом. В главе 8 исследуется эта ситуация.

Мировосприятие, движущее психически больными и страдающими зависимостью агрессорами, которые используют грубое физическое насилие, такое же, как у других жестоких личностей, и, скорее всего, их поведение будет следовать схемам одного из девяти типов, описанных выше. Помимо этого, как правило, имеют место следующие проявления:

• Я не отвечаю за свои действия из-за моих проблем с психикой или злоупотребления.

• Обвиняя меня в жестоком обращении, ты плохо поступаешь со мной, ведь у меня такие проблемы! Это также говорит о том, что ты не понимаешь других моих проблем.

• Я не жестокий, я просто _______ (алкоголик, наркоман, маниакально-депрессивный, взрослый ребенок алкоголиков или еще кто-то).

• Критикуя меня, ты можешь спровоцировать обострение моей зависимости или психической болезни, и ты будешь отвечать за то, что я сделаю.

Хотя я сфокусировался на проявлениях эмоциональной жестокости представленных типов, каждый из них может использовать и физическое насилие, включая сексуальное. С наибольшей вероятностью опасными могут стать Террорист и Сержант-инструктор, однако это может случиться не только с ними. Многие жестокие личности время от времени прибегают к физическому насилию или угрозам, чтобы запугать вас, если они чувствуют, что их власть и контроль над вами начинают слабеть. Насилие – своего рода козырь, который они используют, когда их обычные схемы психологической жестокости не доводят их до той степени контроля, которой, по их мнению, они вправе обладать. Если вы озабочены вопросом, насколько опасным может быть ваш партнер, см. разделы «Перейдет ли он к физическому насилию?» главы 6 и «Как безопасно уйти от жестокого партнера?» главы 9.

Помните

• В рамках основных типов жестоких личностей существует множество вариаций. Ваш жестокий партнер может относиться к такому типу, которого я еще не встречал, но это не делает его менее реальным. Многие мужчины представляют собой смесь различных аспектов.

• Жестокая личность может настолько сильно меняться день ото дня, что ее нельзя отнести ни к какому типу. Агрессор такого рода столь непредсказуем, что его партнерша не может понять, что представляет собой человек, с которым она живет.

• Абьюзеры любого типа могут становиться любящими, внимательными и задумчивыми. В такие моменты может казаться, что проблема наконец исчезла и ваши отношения вернутся к тому розовому цвету, каким были окрашены вначале. Однако жестокое обращение всегда возвращается, если агрессор сам не решил проблему своей жестокости.

Часть II. Тиран в отношениях с женщиной

Глава 5. Как начинается жестокое обращение

– Не понимаю, что пошло не так. Мы были так близки.

– Не знаю, в нем ли что-то нарушилось или во мне.

– Он по-настоящему внимателен ко мне. Он хочет, чтобы мы каждую секунду были вместе.

– Мои подруги жалуются, что совсем перестали меня видеть.

«Сад Эдема» – так я называю начало отношений с абьюзером. Первые несколько недель, месяцев – и даже дольше – женщина витает в облаках. Помните Кристен и Маури, с которыми мы встречались в главе 1? Маури был ослепителен – веселый, интересный, энергичный, – и Кристен была сражена. Больше всего ей нравилось в нем то, что он был без ума от нее. Он добивался ее жадно, казалось, что ему в ней нравится абсолютно все и он не может насытиться ею. Она чувствовала, будто попала в 40 лучших песен о любви – туда, где «все стало вокруг голубым и зеленым». Такая схема развития событий типична для отношений, в которых присутствует жестокое обращение. Тиран часто бывает необычайно хорош в начале отношений и может заставить вас чувствовать себя совершенно особенной и избранной – будто вы единственная на свете, кто когда-либо столько значил для него.

Но не каждый жестокий мужчина кидается в отношения очертя голову, как Маури. Фрэн (см. главу 1) вначале был тихим и замкнутым, и Барбара добивалась его. Ее привлекали в нем мягкость и чувствительность, а также захватывающая задача – заставить его раскрыться. Какой был триумф, когда она наконец-то достигла этого! Печаль и недоверие разъедали его сердце, и она видела это, но она видела и себя – исцеляющей его, как заботливая сестра милосердия. Она была счастлива от своей уверенности в том, что может вывести на свет ту настоящую личность, которой он способен был стать.

Идиллическое начало характерно практически для всех отношений с жестоким обращением. Как бы иначе жестокие мужчины вообще нашли партнерш? Женщины не глупы. Если вы идете в ресторан на головокружительное первое свидание и после десерта мужчина называет вас эгоистичной стервой и швыряет стакан с водой через весь зал, вы не скажете ему: «Послушай, а как насчет следующих выходных?» Обязательно нужен крючок. Очень немногие женщины настолько ненавидят себя, что будут встречаться с мужчиной, который начнет хамить на первом же свидании, хотя они могут ужасно относиться к себе позже, когда тирану хватит времени шаг за шагом разрушить их самооценку.

Власть тех прекрасных первых дней

Партнерши моих клиентов рассказали мне о множестве способов превращения сияющего начала отношений с абьюзером в ловушку для женщины. В частности:

• Как любой влюбленный человек, она рассказывала всем близким, какой он замечательный парень. Расхвалив его, женщина смущается рассказывать о его плохом обращении с ней, поэтому долгое время держит это в себе.

• Она считает, что его жестокость происходит из-за какого-то нарушения в нем – к какому еще заключению она может прийти, тем более вначале он был таким замечательным! – поэтому она уходит в попытки понять, что случилось.

• Ей трудно отпустить свою собственную мечту, поскольку она думала, что нашла великолепного мужчину.

• Она не может перестать думать о том, что сама сделала что-то не так или у нее есть какой-то серьезный личностный недостаток, разрушивший их воздушный замок, поэтому она пытается найти проблему в себе.

Вопрос 7: Когда отношения только начинаются и он еще такой хороший, он уже планирует быть жестоким впоследствии?

Чаще всего я слышу этот вопрос: когда агрессор столь обаятелен, он уже думает о том, как будет третировать ее? Он все это планирует? Он намеренно цепляет ее на эмоциональный крючок, чтобы иметь возможность быть с ней грубым потом? Обычно нет. Жестокий мужчина не рисует себе картину того, как он орет на женщину, унижает ее или бросает в нее тяжелые предметы. Влюбляясь, он, как и женщина, мечтает о семейном рае.

Тогда что же происходит в его мозгу? Во-первых, он с вожделением смотрит в будущее, где женщина удовлетворяет все его потребности, такая прекрасная и сексуальная в любое время дня и ночи, где у нее нет своих потребностей и она преклоняется перед его умом и обаянием. Он страстно желает женщину, которая будет обслуживать его, никогда не будет жаловаться – что бы он ни сделал – и омрачать его жизнь своим разочарованием или недовольством собственной жизнью.

Тиран не выдает этих эгоистичных фантазий своей новой партнерше.

Да он во многом и сам не осознает их. Поэтому у нее нет возможности узнать, что он ищет скорее прислугу, нежели партнера. Фактически в период свиданий абьюзер, как правило, использует язык взаимности:

– Мы очень подходим друг другу.

– Я хочу все время быть с тобой.

– Я ради тебя на все готов.

– Теперь ты можешь уйти с работы, чтобы закончить учебу, а жить мы будем на мои деньги.

– Я помогу тебе подготовиться к экзамену, чтобы ты могла получить эту должность.

Он может искренне верить в свои обещания, поскольку ему хочется видеть себя щедрым и заботливым партнером. Позже, когда он начнет управлять женщиной и использовать ее в своих целях, он найдет способы убедить себя, что быть щедрым и заботливым невозможно или что она виновата в том, что он не может быть таким. Не жестокость его цель, а контроль, на который, по его мнению, он имеет законное право.

С другой стороны, определенное количество моих клиентов с самого начала сознательно прибегают к манипулированию. Люди такого типа понимающе улыбаются мне, подразумевая, что каждый мужчина использует одни и те же уловки, и говорят: «Конечно, вы должны очаровывать леди и слушать их болтовню – им это нравится. Вы ведете приятный разговор, вы приглашаете их танцевать. Вы знаете, как это делается». Но даже такие обычно не просчитывают возможность применения жестокости к женщине в дальнейшем. Используя свой шарм, они создают нужный им тип отношений и ожидают, что будут продолжать в том же духе бесконечно. Жестокие личности этого типа воспринимают манипулирование как достойное средство, но не считают таковым унижающие достоинство высказывания или физическое запугивание. Когда позднее они начнут в пух и прах разносить женщину или внушать ей страх, они обвинят в этом ее. Так, они могут счесть ее стервой за то, что она не позволяет им врать и манипулировать собой в их собственных целях. И они не считают манипулирование жестокостью.

Жестокий мужчина не монстр и не жертва

Мы наконец подошли к двум наиболее важным концептам, касающимся жестоких мужчин. Во-первых:

Жестокий мужчина – это человек, а не злобный монстр, но у него есть весьма сложная и деструктивная проблема, которую нельзя недооценивать

Распространенный стереотип, согласно которому абьюзер – злобный, расчетливый изверг, затрудняет распознавание проблемы. Женщина склонна думать: он заботится обо мне, и у него есть хорошие стороны; у него есть чувства, он не садист, – не понимая, что наличие всех этих качеств не спасает ее от жестокого обращения.

С другой стороны диапазона мы находим столь же распространенное – и столь же неверное – мнение: тонкая натура жестокого мужчины лишь прикрыта налетом жестокости, его можно изменить любовью, сочувствием и пониманием. Однажды утром он проснется и поймет, насколько пагубным было его поведение, и отречется от жестокости, особенно если с ним будет любовь доброй женщины. Такой взгляд поддерживается песнями, фильмами, романами и сериалами. Увы, вызвать перемены в жестокой личности очень трудно. Абьюзер глубоко закопал свое сострадание, чтобы избежать врожденного неприятия, которое человеческое существо испытывает при виде страданий другого. Он должен прочно держаться своих оправданий и обоснований своих действий, развивать деструктивную способность изолировать себя от боли, которую он причиняет, и научиться наслаждаться властью и контролем над женщиной. Нереалистично ожидать, что такая сложная структура, на формирование которой ушло 15–20 лет, исчезнет как дым. Тем не менее на женщин часто давят друзья, родственники и специалисты, призывающие «дать ему шанс измениться» или «иметь немного веры в людей».

Второй важнейший концепт:

Поведение жестокой личности в основном сознательное – он действует скорее намеренно, нежели по воле обстоятельств или в результате потери контроля над собой, но мышление, лежащее в основе его поведения и движущее его поступками, по большей части неосознанное

Жестокий мужчина учится манипулированию или контролирующему поведению с юных лет (см. главу 11). Повзрослев, он интегрирует в себя манипулирующее поведение на таком глубоком уровне, что действует большей частью автоматически. Он знает, что он делает, но не обязательно понимает почему. Вот что рассказала мне Келси, партнерша одного из моих клиентов:

«Лэнс позвал кататься на лыжах, а мне хотелось посидеть с подругами. Я отказалась, а он сказал, что я не стала хорошей лыжницей потому, что не занималась этим регулярно, что я не хочу поработать, что я ленива и поэтому ничего не умею делать хорошо и так далее… Это было ужасно… Но, может, я и впрямь ленюсь?»

Неужто Лэнс действительно забеспокоился о том, что Келси «опускается»? Нет. Мужчина не уничтожает самооценку партнерши, если хочет ей помочь. Реальная причина в том, чего Лэнс хочет для себя: он хочет, чтобы Келси составила ему компанию. Он возмущен ее решением сделать дружеские отношения центром своей жизни – обычное дело для жестокого мужчины – и уверен, что она обязана быть рядом и сосредоточиться только на нем. Он громил

ее всеми способами, чтобы заставить поехать с ним (и ведь заставил ее сомневаться в себе!). На следующем занятии, когда некоторые члены группы усомнились в искренности Лэнса, его реальные мотивы и психологические установки стали очевидны: большая часть моей работы как консультанта состоит в том, чтобы помочь жестоким мужчинам смотреть в лицо реальным причинам выбора собственных действий.

Первые тревожные признаки

Услышав о том, каким обаятельным может быть жестокий мужчина (или испытав это на себе), женщины оказываются в полной растерянности. Они спрашивают: «Значит, нет никакого шанса избежать жестоких отношений? Как узнать, чего мне ожидать от моего парня?» К счастью, большинство жестоких мужчин подают предупреждающие сигналы до того, как их жестокость наберет полные обороты. Эти сигналы должны быть известны каждой девушке.

Вопрос 8: Как узнать, станет ли жестоким мужчина, с которым я встречаюсь?

Следующие сигнальные флаги означают, что жестокость маячит на горизонте, а возможно, находится уже совсем близко:

• Он неуважительно отзывается о прежней партнерше.

Определенная злость и негодование в отношении бывшей партнерши – нормально, но опасайтесь слишком сосредоточенных на своей обиде и тех, кто неприемлемо рано начинает говорить об этом на свиданиях. Будьте особенно внимательны к мужчинам, говорящим о женщинах из своего прошлого в дискредитирующей или высокомерной манере, а также к тем, кто называет себя жертвой жестокости со стороны женщин. Будьте настороже, если он говорит, что его бывшая выдвинула ложное обвинение в жестоком обращении: подавляющее большинство сообщений о жестоком обращении соответствует действительности. Услышав о том, что другая женщина считает его жестоким, найдите способ узнать ее точку зрения на ситуацию. Если даже вы ей не поверите, вы хоть будете знать, чего опасаться, – на всякий случай. Будьте внимательны также к мужчинам, которые признают жестокое обращение с бывшими партнершами, но уверяют, что таковы были обстоятельства, валят вину на женщин или называют в качестве причины алкоголь или собственную инфантильность.

Будьте осторожны с мужчинами, которые говорят, что вы не похожи на других женщин, с которыми они встречались, что вы первая, кто хорошо к нему относится, или что другие женщины его не понимали.

У вас возникнет соблазн удвоить свои усилия, чтобы доказать ему, что вы совершенно не такая, как «другие», – и вы одной ногой уже в ловушке. Пройдет немного времени, прежде чем он заявит, что вы «такая же, как все». Его система восприятия гарантирует, что ни одна женщина не может быть хорошей, если состоит с ним в отношениях.

Некоторые мужчины имеют прямо противоположный подход: возвышают и прославляют своих прошлых партнерш, так что вы чувствуете, что вы им не соперница. Если он сетует, что вы не настолько сексуальны, атлетичны, хозяйственны или успешны, как те, что были до вас, я могу вас заверить, что вас не станут ценить выше впоследствии, как бы вы ни старались. Он хочет чувствовать преимущество над вами, чтобы всегда быть хозяином положения.

Обратите внимание, принимает ли он на себя хоть какую-то ответственность за то, что привело к развалу предшествующих отношений. Если все всегда происходило по вине женщин, вас вскоре также обвинят во всех проблемах, которые возникнут у него в ваших отношениях.

• Он проявляет неуважение к вам.

Неуважение – это та почва, на которой произрастает жестокость. Если мужчина унижает вас или презирает ваше мнение, если грубит вам при посторонних, говорит с сарказмом, он демонстрирует неуважение. Если подобное поведение повторяется или если он защищает его, когда вы жалуетесь на это, в недалеком будущем вас ждут контроль и жестокость. Неуважение может также принять форму идеализации, возведения вас на пьедестал как идеальной женщины или богини. При этом с вами обращаются так, как, скажем, с дорогой фарфоровой вазой. Мужчина, который поклоняется вам в такой манере, не видит вас. Он видит собственную фантазию, и когда вы не сможете соответствовать ей, он может стать отвратительным. Таким образом, между мужчиной, который говорит с вами свысока, и тем, кто возвышает вас, разница может быть невелика. И тот и другой демонстрируют неспособность видеть в вас реального человека, что не сулит ничего хорошего.

• Он делает вам одолжения, которых вы не хотите, или демонстрирует показную щедрость, которая заставляет вас ощущать дискомфорт.

Это могут быть признаки того, что мужчина пытается создать у вас ощущение, что вы у него в долгу. Мой клиент Алан, например, в первые два года жизни с Тори провел много времени, помогая ее брату чинить машину, ее сестре – ремонтировать квартиру, а также возил ее отца к врачам. Когда семья Тори начала беспокоиться по поводу того, как Алан с ней обращается, он смог убедить ее, что ее близкие пользовались им, а теперь, «когда им больше не нужна моя помощь, они хотят убрать меня с дороги, чтобы вернуть тебя себе». Алану удалось вызвать у Тори сочувствие к нему и тем самым вбить клин между ней и ее семьей. Тори долго не могла разглядеть этих манипуляций.

Роберт сочетал в себе два этих тревожных признака: он говорил Лане, что его бывшая жена ложно обвинила его в физическом насилии, чтобы запретить ему видеться с детьми. Он сказал: «Если женщина просит, чтобы посещения отца проходили под наблюдением, суд дает ей это право автоматически». Лана всем сердцем переживала за Роберта. Но нечто заставило ее забеспокоиться. Во-первых, однажды Роберт позвонил после снегопада и предложил ей расчистить выезд из гаража. Она ответила: «Нет, пожалуйста, не надо», поскольку не была уверена в серьезности своих чувств и не хотела подавать ему надежду. Возвращаясь в тот день с работы, она увидела расчищенную дорожку. Затем, по случайному совпадению, подруга Ланы разводилась с мужем, подвергшим ее жестокому обращению, и от нее Лана узнала, что суд требует серьезных доказательств применения физического насилия, чтобы принять решение о надзоре при посещениях детей отцом. Она всерьез задумалась над тем, что может рассказать ей бывшая жена Роберта.

• Он контролирует.

Поначалу вам может быть крайне приятно находиться рядом с мужчиной, который берет на себя ответственность за принятие решений. Вот типичная история партнерши одного из моих клиентов:

«Первые свидания были волнующими и веселыми. Он приезжал ко мне с готовыми планами на целый вечер: «Мы пойдем в Parker House что-нибудь выпить, потом будет ужин в китайском ресторане, а на потом я купил билеты в стенап клуб». Все шло согласно плану. Поначалу мне нравилось, как он планировал наш досуг. Но потом я стала замечать, что он редко обращает внимание на то, что хотела бы сделать я. Мы продолжали ходить с ним туда, где ему нравилось бывать, например на хоккей. Я не против хоккея, но это не самый главный мой интерес. Через несколько месяцев он начал раздражаться, когда у меня не было настроения делать то, что он хочет».

Контроль обычно начинается незаметно.

Он роняет замечания по поводу вашей одежды или внешнего вида (слишком сексуально или недостаточно сексуально). Несколько негативно отзывается о вашей семье или об одной

из ваших подруг. Начинает давить на вас, чтобы вы проводили с ним больше времени, или бросили работу, или нашли работу, на которой больше платят. Начинает давать слишком много советов относительно организации вашей жизни и проявлять признаки нетерпения, если вы не следуете его рекомендациям. Или он проявляет беспокойство оттого, что вы не во всем разделяете его вкусы.

• Он проявляет собственническое отношение.

Ревнивое поведение – один из наиболее верных знаков, что жестокость приближается к вам. Собственничество маскируется под любовь. Мужчина может сказать: «Извини, что я взбесился, увидев, что ты говоришь со своим бывшим парнем, но я никогда раньше так не сходил с ума от женщины. Мысль о том, что с тобой рядом другой мужчина, невыносима». Он может звонить по пять раз в день, проверяя, чем вы заняты, или настаивать, чтобы вы проводили с ним каждый вечер. Его чувства по отношению к вам, вероятно, по-настоящему сильные, но не поэтому он хочет постоянного контакта. Он следит за вами, в сущности представляя вас своей собственностью. В зависимости от того, какие у него друзья, он может также пытаться произвести впечатление на них тем, как он держит вас в руках. Все эти действия происходят от собственничества, а не от любви.

Ревность и ревнивое поведение – не одно и то же. Мужчина с внутренней неуверенностью действительно может ощущать тревогу из-за вашего общения с другими мужчинами, особенно с бывшим партнером, и может хотеть заверений с вашей стороны. Но если его поведение указывает на ожидание того, что вы откажетесь от собственной свободы, чтобы успокоить его ревность, вам грозит жестокий контроль. Ваша жизнь не должна изменяться из-за его неуверенности.

Ревность может быть льстивой. Приятно чувствовать, что он безумно влюблен в тебя. Но мужчина может сходить от вас с ума и не будучи ревнив. Собственническое отношение говорит о том, что он любит вас не как независимого человека, а скорее как охраняемое сокровище. Со временем вы начнете задыхаться от его беспредельной бдительности.

• Он никогда ни в чем не виноват.

Он обвиняет что-либо или кого-либо во всем, что происходит неправильно. С течением времени его обвинения все чаще направляются в ваш адрес. Мужчины этого типа также склонны давать обещания, которых они не выполняют. Он постоянно выдает поток оправданий того, почему он огорчил вас или повел себя безответственно, и, вероятно, что будет эксплуатировать вас экономически.

• Он эгоцентричен.

В первые несколько месяцев отношений эгоцентризм жестокой личности не всегда проявляется со всей очевидностью, но есть симптомы, которые вы можете заметить. Вам следует насторожиться, если он говорит больше, чем позволяет регламент, и хронически переводит тему разговора на себя. Эгоцентризм очень трудно поддается изменению, его корни уходят либо в глубинную позицию высокого правомочия (у жестоких личностей), либо в тяжелые детские эмоциональные травмы (у не жестоких личностей), либо и в то и в другое (у нарциссических жестоких личностей).

• Он злоупотребляет наркотиками или алкоголем.

Будьте особенно осторожны, если он давит на вас, чтобы вы вместе с ним принимали алкоголь или наркотики. Психотропные вещества сами по себе не становятся причиной жестокого обращения, но часто эти вещи идут рука об руку. Он может подцепить вас на крючок убежденности в том, что вы поможете ему стать чистым и трезвым: алкоголики и наркоманы всегда находятся в состоянии «собираюсь завязывать».

• Он оказывает давление, чтобы склонить вас к сексу.

Это имеет большое значение, но особенно в случае тинейджеров и молодых мужчин. Неуважение к вашим желаниям и чувствам в отношении секса говорит о склонности к экс-

плуатации, которая часто сопровождается жестоким обращением. Это также знак того, что он видит в женщинах скорее сексуальные объекты, нежели людей. Если он настаивает на сексе как вашем доказательстве любви, дайте ему отставку.

• Он слишком быстро переходит к серьезным отношениям.

Поскольку слишком много мужчин так боятся обязательств, женщина может испытывать облегчение, найдя партнера, который не боится говорить о семье. Но будьте настороже, если он слишком быстро приступает к планированию совместного будущего, не дав себе времени узнать вас получше и стать ближе. Это может означать, что он хочет побыстрее вас упаковать и спрятать в свой шкаф. Замедлите развитие событий. Если он не отнесется с уважением к вашим желаниям, вероятно, впереди вас ждут проблемы.

• Он запугивает вас, когда сердит.

Запугивание, если оно случается непреднамеренно, является признаком того, что на очереди стоит эмоциональная жестокость – или она уже началась, – а также то, что со временем может последовать и физическое насилие. Любое из приведенных ниже действий должно вызвать у вас тревогу:

• Он подходит к вам слишком близко, когда злится, кладет пальцы вам на лицо, тычет в вас, толкает, преграждает вам путь или удерживает вас.

• Он говорит вам, что просто «пытается заставить вас слушать».

• Он замахивается кулаком, нависает над вами, кричит на вас сверху или совершает любые другие действия, которые заставляют вас вздрагивать или ощущать страх.

• Он делает намеки типа: «Не стоит злить меня» или «Ты не знаешь, с кем ты связалась».

• Он начинает рискованно вести машину или увеличивает скорость, когда злится.

• Он лупит по стене или пинает дверь.

• Он швыряет вещи, даже если они не попадают в вас.

Чем теснее ваши отношения с запугивающим мужчиной, тем труднее из них выйти. К несчастью, многие женщины уверены в прямо противоположном. Они думают: «Ладно, иногда он меня немного пугает, но я подожду и посмотрю: станет хуже – я уйду от него». Но уйти от того, кто начал запугивать, гораздо труднее, чем думают многие, и труднее с каждым днем. Не ждите, чтобы посмотреть, что будет.

• Он демонстрирует двойные стандарты.

Опасайтесь мужчин, имеющих различный набор правил для своего поведения и для вашего. Двойные стандарты – важный аспект жизни с абьюзером (см. главу 6).

• Он плохо относится к женщинам.

В начале отношений мужчина может сказать, что смотрит на вас несколько иначе, чем на женщин вообще, но такое различие долго не протянет. Если вы женщина, зачем вам связываться с тем, кто воспринимает женщину как существо низшего порядка, глупое, коварное, годное только для секса? Он не сможет надолго забыть, что вы женщина.

Стереотипные убеждения о гендерной роли женщины также могут внести свой вклад в риск жестокого обращения. Если он убежден, что женщина должна заботиться о доме или что его карьера важнее карьеры женщины, это может стать серьезной проблемой: возможно, он будет давить на вас, если вы будете отказываться жить в рамках его ограничений. Женщины иногда считают, что трудно найти мужчину, не имеющего предубеждений относительно женской роли, особенно в определенных культурных или национальных группах, но старания найти такого мужчину имеют важное значение.

• Он ведет себя с вами по-другому при посторонних.

Взрослые жестокие мужчины имеют привычку устраивать шоу, обращаясь со своими партнершами, как с золотом, когда на них кто-то смотрит, и оставляя всю свою жестокость на те моменты, когда этого никто не увидит. Жестокие тинейджеры часто ведут себя ровно наоборот. Он может быть грубым и холодным с ней в присутствии других, чтобы произвести

впечатление на своих друзей, какой он «властный» и «крутой», но становится значительно мягче наедине.

• Его привлекает уязвимость.

Одним из путей проявления этого настораживающего признака являются случаи, когда мужчины тянутся к женщинам намного моложе их. Зачем, например, 22-летнему мужчине ухаживать за 16-летней девочкой? Потому что она возбуждает и провоцирует его? Очевидно, нет. Они находятся на разных стадиях развития, с радикальным несоответствием уровней знаний и опыта. Его привлекает власть, и он ищет партнершу, которая будет смотреть на него с обожанием и позволит ему быть лидером. Он, конечно, обычно говорит ей прямо противоположное: он хочет быть с ней потому, что она необычайно взрослая и неординарная для своего возраста. Он может даже сделать комплимент в отношении ее сексуального мастерства и сказать, что она обладает большой властью над ним, настраивая юную жертву так, что она не сможет понять, что с ней происходит. Многих жестоких мужчин притягивают женщины с меньшим жизненным опытом, меньшими знаниями и неуверенностью в себе – даже без хронологической разницы в возрасте, – такие, которые будут смотреть на мужчину как на учителя или наставника.

У меня было немало клиентов, которых привлекали женщины, уязвимые из-за недавно перенесенного травматического опыта в жизни. Многие из таких клиентов начинали с того, что помогали женщине разорвать отношения с ее жестоким партнером, а затем начинали контролировать и жестоко обращаться с ней сами. Некоторые разыскивают женщин, у которых было трудное или жестокое детство, имеющих проблемы со здоровьем или страдающих от тяжелой потери, и представляют себя как спасителя.

Будьте осторожны с мужчинами, если кажется, что их привлекает силовой дисбаланс.

В то же время многие жестокие мужчины не испытывают особой тяги к уязвимости или беспомощности в женщинах. Они больше тянутся к сильным и успешным. Жестокие мужчины такого типа испытывают ощущения, будто им удалось поймать большую рыбу, если они смогли заманить в свои сети состоявшуюся, уверенную в себе женщину, чтобы доминировать над ней.

Предупреждающие сигналы жестокости

– Он неуважительно говорит о бывших партнершах.

– Он неуважительно относится к вам.

– Он делает вам одолжения, которых вы не хотите, или демонстрирует показную щедрость, которая заставляет вас ощущать дискомфорт.

– Он контролирует.

– Он проявляет собственничество.

– Он никогда ни в чем не виноват.

– Он эгоцентричен.

– Он злоупотребляет наркотиками или алкоголем.

– Он принуждает вас к сексу.

– Он слишком быстро переходит к серьезным отношениям.

– Он запугивает вас, когда сердит.

– Он демонстрирует двойные стандарты.

– Он плохо относится к женщинам.

– Он ведет себя с вами по-другому в присутствии людей.

– Его привлекает уязвимость.

Ни один из перечисленных выше предупреждающих сигналов не является однозначным признаком жестокой личности, кроме физического запугивания. Многие не жестокие муж-

чины могут демонстрировать подобное поведение. Что же в таком случае должна делать женщина, чтобы в ее отношениях с мужчиной не появилась жестокость?

Хотя панацеи не существует, наилучшим представляется такой план:

1. Дать ему как можно скорее понять, какое поведение или отношение неприемлемо для вас, а также то, что вы не можете быть с ним, если такое поведение повторится.

2. Если оно повторится, сделайте во встречах с ним длительный перерыв. Не продолжайте встречаться с ним, ограничившись предупреждением типа «на этот раз я серьезно предупреждаю», иначе он, скорее всего, решит, что вы «несерьезно».

3. Если это случится третий раз или если он переключится на другое поведение, которое также является тревожным звонком, вероятность, что у него проблемы с проявлением жестокости, очень велика. Дав ему слишком много шансов, вы можете сильно пожалеть об этом.

И, наконец, помните, что, начиная сползать к жестокости, абьюзер уверен, что это вы меняетесь. Так работает его восприятие, поскольку он чувствует свои действия абсолютно оправданными и не может представить, что проблема в нем. Он замечает только, что вы, похоже, не живете в соответствии с его представлениями об идеальной, все отдающей, почтительной женщине.

Какое обращение можно назвать жестоким?

Поскольку жестокое обращение может нарастать постепенно, возникают вопросы: как понять, что партнер стал жесток? Существует ли черта, о которой всегда следует помнить, чтобы заметить, как он ее пересек? Невыносимо много – это сколько? Поскольку никто не совершенен, как понять разницу между отдельным неудачным днем, когда он просто не в духе, и проявлением системы, которая перерастет в нечто более серьезное?

Да, каждый человек может накричать на партнера, и все мы порой обзываем друг друга, перебиваем, действуем эгоистично или бесчувственно. Однако такое поведение далеко не всегда является жестокостью и не всегда оказывает такое психологическое воздействие, как жестокость. В то же время все эти поступки являются жестокими, если представляют собой часть системы обращения. Если на вас кричит тот, кто вас уважает, это неприятно, но это не создает той отвратительной атмосферы, которую порождает крик жестокого мужчины.

> **В данном случае жестокость имеет отношение к власти, она возникает, когда человек пользуется преимуществом неравенства сил, чтобы эксплуатировать или контролировать другого.**

Где бы ни существовало неравенство сил – между мужчинами и женщинами, взрослыми и детьми, бедными и богатыми, – найдутся люди, которые воспользуются преимуществами этого обстоятельства в своих целях. Таким образом, отправной точкой жестокости является момент, когда мужчина начинает применять к женщине силу и власть настолько, что это наносит ей травмы – моральные или физические – и создает для него привилегированный статус.

Вопрос 9: То, как он обращается со мной, – это жестокое обращение?

Границы, за которыми малоощутимые формы плохого обращения заканчиваются и начинается жестокость, включают следующие действия:

• Он применяет к вам репрессии за высказывание претензий в отношении его поведения.

Допустим, партнер назвал вас стервой. Вы разозлились и дали ему понять, что вам это крайне не нравится и вы не хотите слышать это слово в свой адрес ни при каких обстоятельствах. Однако он реагирует на ваше недовольство тем, что намеренно называет вас стервой чаще и чаще. Возможно, теперь в его глазах появляется даже особое выражение, когда он это

делает, поскольку знает, что это задевает вас. Аналогично вы можете выдвинуть аргумент: «Прекрати орать на меня, я ненавижу, когда на меня кричат», а он в ответ повысит свой голос еще больше и обвинит в этом вас. Это признаки абьюза.

Другой вид репрессий – переключение на роль жертвы. Допустим, вы пожаловались на то, что он не дает вам сказать слова. Он меняет тон своего голоса на обиженный и неприязненный, будто ваши претензии к нему несправедливы, и говорит с сарказмом: «Хорошо, я буду только слушать, а ты говорить», и действует так, будто, выражая недовольство его поведением, вы притесняете его. Это попытка вызвать у вас чувство вины за сопротивление его контролю, что является началом жестокого обращения.

Некоторые высмеивают женщин, когда те начинают жаловаться на плохое обращение, либо открыто, либо передразнивая. Такое поведение устраняет всяческие сомнения в том, что он склонен к жестокости.

Репрессии не всегда очевидны, как в приведенных выше примерах. Но вы заметите, когда поведение вашего партнера имеет целью наказать вас за противостояние ему, даже если это происходит только через пару дней после инцидента. Он уверен, что у вас нет права не повиноваться ему, и пытается сделать вам больно, чтобы в следующий раз вы так не поступали.

• На ваш протест против его плохого обращения он говорит, что это ваши собственные проблемы.

Когда женщина предпринимает попытку установить ограничения на контролирующее или бесчувственное поведение мужчины, он стремится заставить ее усомниться в собственном восприятии. Поэтому он говорит:

– Ты слишком чувствительна, не делай из мухи слона.

– Не каждый может оставаться белым и пушистым, когда он разозлился, как ты того хотела.

– Не начинай говорить со мной так, будто я плохо с тобой обращаюсь, только потому, что твой бывший (или твои родители) плохо обращался с тобой. Ты думаешь, что все к тебе жестоки.

– Ты просто злишься оттого, что вышло не по-твоему, и поэтому говоришь, что я плохо с тобой обращаюсь.

Подобными комментариями жестокий мужчина пытается убедить вас, что: 1) у вас необоснованные ожидания в отношении его поведения и вы должны быть готовы жить с тем, что он делает; 2) вы реагируете не на его поступок, а на что-то другое, случившееся в вашей жизни; 3) вы пытаетесь воздействовать на него. Все эти приемы ведут к дискредитации ваших жалоб на плохое обращение, что является проявлением жестокости. Дискредитирующие маневры раскрывают принципиальную позицию, которую он никогда не озвучит открыто и может даже не осознавать сам: «У тебя нет права быть недовольной тем, как я с тобой обращаюсь». А у вас не может быть честных и здоровых отношений, если вы не можете высказать свое недовольство.

• Он извиняется, но его извинения звучат злобно или неискренне, а он требует, чтобы вы их приняли.

Вот пример:

«Клэр: Мне кажется, ты не понял, почему я расстроена тем, что ты сделал. Ты даже не извинился.

Дэнни (зло и громко): Хорошо, хорошо! Извини, ИЗ-ВИ-НИ!

Клэр (качая головой): Ты так и не понял.

Дэнни: Какого черта ты хочешь? Я уже извинился! Ты не успокоишься, пока я не встану на колени?

Клэр: Твои извинения ничего не значат для меня, если я вижу, что ты не сожалеешь о том, что сделал.

Дэнни: Что значит я не сожалею? Не говори мне, что я чувствую, маленькая мисс Аналитик! Ты не в моей голове».

Дэнни убежден, что Клэр должна быть благодарна за его извинение, даже если его тон передает отношение, противоположное его словам. Он считает себя вправе получить прощение и требует его. (Он также считает, что это его прерогатива – настаивать на том, чтобы она приняла его версию реальности независимо от того, насколько эта версия противоречит всему, что она видит и слышит. В этом смысле он, несомненно, убежден в своем праве контролировать ее разум.)

• Он возлагает на вас вину за воздействие его поведения.

Консультанты по проблемам бытового насилия говорят о своем клиенте: «Увидев утром в зеркале свое грязное лицо, он начинает мыть зеркало». Другими словами, когда его партнерша начинает демонстрировать предсказуемые эффекты хронического плохого обращения с ней, он расстраивается и предъявляет ей обвинения, а затем снова бьет по ее ранам, высмеивая за обиду на него. Он даже использует ее эмоциональные травмы как повод обращаться с ней еще хуже. Если, например, его словесные атаки привели к тому, что ей расхотелось заниматься с ним сексом, он бросает ей обвинение: «Тебя, наверно, удовлетворили в другом месте». Если она перестает ему доверять, он говорит, что именно недостаток доверия заставляет ее считать его жестоким, меняя тем самым причину и следствие. Если утром она подавлена или в слезах из-за того, что он жестоко раскритиковал ее накануне, он говорит: «Если ты собираешься сегодня быть такой кислой, почему бы тебе не вернуться в постель с глаз долой?»

Если партнер критикует или унижает вас за то, что вы болезненно реагируете на плохое обращение, – это жестокость.

Жестокостью является и использование эффекта от собственной грубости в качестве оправдания, как делал мой клиент, заставлявший словесными нападками партнершу уйти в себя, а затем говорил ей, что ее эмоциональное дистанцирование порождает его жестокость. Он бьет лежачего – и знает это.

• Обсуждение проблем всегда «не вовремя» или «не в той манере».

Сложные вопросы взаимоотношений следует обсуждать. Можно выражать свое недовольство словами так, чтобы это не звучало как атака на личность. Но для абьюзера никакой способ выражения недовольства не является неподходящим.

Изначальная защитная позиция или неприятие претензий распространены и среди не жестоких людей. Иногда вам приходится прекращать спор и возвращаться к нему спустя какое-то время. Однако с жестокой личностью откладывать беседу бессмысленно. Во время тайм-аута он не станет обдумывать ваши замечания – он приготовит опровержение вашей жалобы.

• Он подрывает ваш прогресс в жизни.

Препятствие вашей свободе и независимости – это жестокость. Если из-за него вы потеряли работу или бросили учебу, если он разрушил ваше стремление к воплощению своей мечты, испортил ваши отношения с близкими, если пользуется вами в экономическом отношении и наносит вам материальный ущерб или говорит вам, что вы некомпетентны в чем-то, что доставляет вам удовольствие, например в литературе, искусстве или бизнесе, стремясь к тому, чтобы вы отказались заниматься этим, он подрывает вашу независимость.

• Он отрицает собственные поступки.

Некоторые поступки в рамках человеческих отношений могут оцениваться субъективно. То, что один человек считает повышенным голосом, другой может назвать криком. Существует определенное пространство для несогласия разумных людей. Однако есть действия – например, оскорбление, удар кулаком по столу, – которые либо были, либо их не было. Таким образом, если не жестокий партнер может спорить с вами о том, как вы интерпретируете его поведение, жестокий будет его отрицать.

• Он оправдывает свои жестокие или пугающие действия или говорит, что «вы вынудили его это сделать».

Когда вы говорите своему партнеру, например, что его крик пугает вас, а он отвечает, что имеет полное право кричать, «потому что ты меня не слушаешь», – это жестокое обращение. Агрессор использует ваше поведение в качестве оправдания собственного. Тем самым он отказывается от безусловного прекращения унижающего достоинство или запугивающего поведения. Вместо этого он настаивает на неравноправной сделке, говоря, что прекратит некоторые формы жестокого обращения, если вы согласитесь отказаться от того, что не нравится ему, хотя это зачастую ваше абсолютно законное право.

• В гневе он прибегает к физическому контакту или повергает вас в страх иными способами.

Физическая агрессия мужчины в отношении партнерши является проявлением жестокости, даже если это случилось лишь однажды. Если он замахнулся на вас, пробил дырку в стене, бросил в вас что-то, преградил вам путь, хватает, толкает или тычет в вас, угрожает вам побоями – это физическая жестокость. Он вызывает страх и использует вашу потребность в физической свободе и безопасности, чтобы контролировать вас.

Иногда партнер может напугать вас ненамеренно, поскольку не знает, какой эффект окажут на вас его действия. Например, он может происходить из семьи или культурной среды, где люди громко кричат и размахивают руками во время спора, в то время как в вашей среде все были тихими и вежливыми. Не жестокий мужчина в подобных обстоятельствах очень обеспокоится, поняв, что напугал вас, и постарается сделать так, чтобы это не повторялось – без условий.

Физическая жестокость опасна. Проявившись однажды, она может усиливаться со временем.

Даже если этого не происходит, так называемое «низкоуровневое» физическое насилие может напугать вас, дать партнеру власть над вами и начать разрушать вашу способность управлять своей жизнью. Любая форма физического запугивания травмирует детей.

А если пощечину дает женщина? Это жестокое обращение с мужчиной? Ответ: «Это зависит от ситуации». Мужчины обычно воспринимают толчки и шлепки от женщин скорее как раздражающие или вызывающие ярость, нежели как пугающие, поэтому долгосрочный эмоциональный эффект от них гораздо менее вредоносен. Трудно найти мужчину, который утратил бы личную свободу или самооценку из-за женской агрессивности. Я отрицаю любые формы агрессии во взаимоотношениях, кроме по-настоящему необходимой самообороны, но приберегаю слова «жестокость» и «насилие» для ситуаций контроля и запугивания.

• Он принуждает вас к сексу.

У меня были клиенты, которые неоднократно насиловали или принуждали к сексу своих партнерш, но ни разу их не ударили. Сексуальное принуждение или применение силы в отношениях – это жестокость. Исследования показывают, что женщины, изнасилованные интимными партнерами, переживают еще более глубокое и длительное страдание, чем те, кого изнасиловал незнакомец или знакомый, с которым нет интимных отношений. Если вы подвергаетесь регулярным сексуальным нападениям или постоянному принуждению к сексу, позвоните на горячую линию для жертв сексуального насилия или для женщин, подвергшихся жестокому обращению, даже если вы не чувствуете, что слово «изнасилование» подходит к тому, что делает ваш партнер.

• Его контролирующее, неуважительное и унижающее поведение является системой.

Эта ситуация требует особого внимания и способности доверять своим ощущениям. Когда именно поступки становятся системой? Если это случается три раза в год? Если это слу-

чается раз в неделю? Нет ответа, который подходил бы ко всем действиям и ко всем людям. Вы должны сами решить, является ли системой плохое обращение с вами вашего партнера.

• Вам кажется, что появились признаки жестокого обращения с вами.

Все признаки жестокого обращения, которые обсуждались выше, касались поступков и мышления мужчины. Но не менее важно присмотреться к себе, ответив на такие вопросы, как:

– Вы его боитесь?

– Вы отдаляетесь от друзей и семьи из-за того, что он сделал общение с ними затруднительным?

– Снижается ли ваш уровень энергии и мотивации, чувствуете ли вы себя подавленной?

– Ваше мнение о себе падает, так что вы все время бьетесь за то, чтобы быть достаточно хорошей или самоутвердиться?

– Вы ловите себя на том, что постоянно думаете о ваших взаимоотношениях и о том, как их исправить?

– Вы ощущаете, будто вы ничего не можете сделать правильно?

– Вы ощущаете, что проблемы в ваших отношениях происходят по вашей вине?

– Вы регулярно чувствуете после споров, что вас растоптали, но не можете точно понять почему?

Это признаки того, что вы, возможно, состоите в отношениях с жестоким мужчиной.

Вы можете заметить, что перечисленные выше признаки жестокого обращения редко включают в себя слово «злость». Озлобленность может быть одним из признаков склонности к жестокости, но жестокость и озлобленность – разные вещи. Существуют, например, веселые и расчетливые жестокие личности, в то же время некоторые не жестокие мужчины проявляют гнев достаточно часто. Вы можете решить, что не хотите быть в отношениях с партнером, который постоянно зол, – это не мое дело, – но сама по себе злость не является жестокостью.

Что, если он сожалеет?

Мне очень часто задают два вопроса:

1. Искренен ли агрессор, выражая раскаяние?

2. Означает ли искреннее сожаление о содеянном, что вероятность повторения жестоких поступков меньше?

Вопрос 10: Действительно ли он сожалеет?

Хорошая новость: его раскаяние часто бывает искренним. Плохая: это редко помогает.

В мозгу жестокого мужчины одновременно действует множество противоречивых психологических установок и убеждений.

Вот примеры типичных противоречий:

– Женщины – хрупкие существа и нуждаются в защите, но их надо запугивать время от времени, чтобы они не отбились от рук.

– У нас равное право высказываться, но принимаю решение я.

– Я чувствую себя ужасно, поступив с ней плохо, но я не должен испытывать сожалений в личных отношениях, что бы я ни делал.

– Я не должен повышать голос, но я должен ее контролировать, а для этого мне иногда приходится повышать голос.

– Бить женщин нехорошо, но иногда у мужчины нет выбора.

Когда мужчина испытывает сожаление за свое жестокое поведение, раскаяние вступает в противоречие с его позицией правомочия. В его голове звучит нечто вроде:

«Мне так неудобно за то, что я послал ее, тем более при детях. Я сорвался, а я хочу, чтобы моя семья всегда видела во мне сильного и ответственного человека. Этот срыв бьет по моей самооценке. Но она назвала меня безответственным! Теперь дети будут думать, что я плохой, а причина в ней. Если они станут на ее сторону, я объясню им, почему я взбесился. Она заставила меня выглядеть по-настоящему плохим. Да пошла она…»

Проанализируем этот текст. Во-первых, вне поля зрения остаются переживания оскорбленной жены. Мужчина терзается оттого, что он: 1) повредил своему образу в глазах других людей; 2) нанес удар по собственному чувству того, каким бы ему хотелось быть; 3) чувствует, что должен контролировать жену, не прибегая к жестокости. От этих мыслей он сползает к обвинению жены в том, что он взорвался. Он считает себя вправе так поступить и таким образом избавляется от чувства вины. В конце концов вина за все перекладывается на жену, в том числе и за то впечатление, которое он произвел на детей. Раскаяние поблекло.

При первых инцидентах жестокого обращения эмоции мужчины могут выглядеть драматически: у меня были клиенты, которые плакали, молили своих женщин о прощении и говорили: «Ты заслуживаешь намного большего, я не знаю, что ты делаешь с таким подонком, как я». Может создаться впечатление, что раскаяние идет от самого сердца, особенно если вы не видели его таким расстроенным раньше. Но включаются механизмы самооправдания, и через день-два чувства вины как не бывало. Женщина переживает инцидент гораздо дольше, и очень скоро партнер может высказать ей: «Все еще не забыла? Не зацикливайся на этом, черт возьми! Давай забудем и будем двигаться дальше». Его отношение к ситуации: «Я с этим покончил, так почему она этого не сделала?»

Заметьте: большинство абьюзеров действительно сожалеет – хотя, наверное, больше о себе, – в то же время разыгрывая небольшой спектакль, дабы переключить внимание на себя. Партнерша может забыть о его грубости при виде его мук… Она может начать уверять его, что не бросит, что по-прежнему любит, что не думает, что он ужасный человек. Она может скрыть его поступок от детей. Таким образом, он получает успокаивающее внимание в качестве награды за свое отвратительное поведение!

Раскаяние и сожаление имеют тенденцию слабеть с ростом количества эпизодов жестокости.

Аспект искренности исчезает, по мере того как мужчина привыкает к жестоким действиям и перестает воспринимать оскорбленные чувства своей партнерши. Шоу теряет зрелищность – его все меньше беспокоит возможность потерять женщину, и он все более уверен в том, что она полностью под его контролем и не бросит его.

И последнее: не так уж и важно, насколько искренним было раскаяние. Клиенты, испытывавшие сильное сожаление после первых эпизодов жестокого обращения, изменялись примерно с той же скоростью, что и те, кто такового не испытывал. Наиболее раскаивающиеся были иногда наиболее эгоцентричными, более всего оплакивающими урон, нанесенный своему самовосприятию. Им было стыдно за то, что они повели себя как грубые диктаторы, и хотели побыстрее вернуться к роли милостивых диктаторов, будто это делает их намного более хорошими людьми.

Если раскаяние после инцидента не помогает

Следующие шаги с его стороны могут предотвратить очередной эпизод жестокого обращения:

• Дать вам возможность выражать свой гнев в отношении того, что он сделал. Не говорить вам, что вы злитесь уже слишком долго, и не пытаться заставить вас проглотить ваше чувство гнева.

• Выслушивать ваше мнение не перебивая, не придумывая оправданий и не перекладывая свою вину на вас.

• Возместить убытки за все, что он причинил вам, например подобрав все, что он разбросал, или сообщив друзьям, что говорил о вас неправду, или рассказав детям, что его поведение было неприемлемо и это не ваша вина.

• Заключить соглашение о немедленном и безусловном изменении поведения.

• Обратиться за помощью, не дожидаясь, когда вы окажете на него давление, чтобы он сделал это.

Если он готов сделать это, есть шанс, что он не глубоко жесток. Однако без таких четких и недвусмысленных действий жестокое обращение вернется.

Немедленно предпринимайте действия по самозащите

Многие женщины при первых признаках жестокости партнера занимают позицию «подожду и посмотрю». Это опасная ловушка. Чем дольше вы остаетесь с жестоким мужчиной и чем деструктивнее становится его поведение, тем труднее выпутать себя из этих отношений, и вот почему:

• Чем дольше он занимается тем, что понижает ваше мнение о себе, тем труднее вам будет поверить, что вы заслуживаете лучшего обращения.

• Чем дольше он наносит вам эмоциональные травмы, тем вероятнее, что ваша энергия и инициативность будут снижаться – вам будет труднее найти силы вырваться.

• Чем больше вреда он наносит вашим отношениям с друзьями и семьей, тем меньше поддержки вы будете иметь для трудного процесса разрыва.

• Чем дольше вы будете существовать в его цикле перемежающегося жестокого и доброго, любящего обращения, тем более привязанной к нему вы, скорее всего, будете себя ощущать, испытывая травматическую привязанность.

По всем этим причинам надо действовать, независимо от того, сколько лет вы состоите в отношениях с жестоким мужчиной.

И еще: если у вас с жестоким партнером нет детей, не заводите их! Появление ребенка не заставит его успокоиться или стать более ответственным. Это не убедит его в вашей преданности ему и не остановит его ревнивые обвинения, как не остановит его и от того, чтобы изменять вам. Появление детей только усугубит ваш стресс, поскольку вы начнете беспокоиться еще и о том, как жестокое поведение партнера отразится на детях. Наличие детей может затруднить ваш уход. Не знаю ни одного случая, когда появление детей решило бы проблему женщины, живущей с агрессивным мужчиной, или хотя бы ослабило ее.

Помните

• Ранние сигналы жестокости обычно заметны, если вы знаете, на что обращать внимание.

• Заметив предупреждающие сигналы, действуйте быстро: установите пределы допустимого поведения либо разорвите отношения. Чем глубже вы будете связаны с абьюзером, тем труднее будет выбраться.

• Вы не являетесь причиной сползания вашего партнера в жестокость и не можете остановить этот процесс, пытаясь понять, что его беспокоит, полнее удовлетворяя его потребности. Эмоциональные упадки и неудовлетворенные потребности не имеют отношения к жестокости.

• Недвусмысленными индикаторами жестокого поведения являются высмеивание ваших жалоб на его жестокое обращение, физическое запугивание или принуждение к сексу. Любое из этих проявлений – знак того, что в ваших отношениях жестокое обращение уже началось.

• Вы не являетесь «соавтором» абьюзивных отношений – их создает тот, кто проявляет жестокость, а не его партнерша.

• Как только у вас возникли вопросы о жестоком обращении, бейте тревогу. Не ждите, пока вы будете уверены.

Глава 6. Абьюзер в повседневной жизни

– Я чувствую, что схожу с ума.

– Внутри он – плюшевый мишка.

– Я никогда не знаю, чего ожидать. Он может наброситься на меня ни с того ни с сего.

– Я бы не назвала его жестоким. Я имею в виду, он может быть очень милым, иногда по нескольку недель.

– Я действительно люблю его.

Я провел сотни часов на телефоне, слушая, как партнерши моих клиентов описывают свою жизнь. Моя работа – смотреть на тиранов глазами женщин, использовать свое воображение, чтобы войти в их дом и подышать его воздухом. Принимая ее точку зрения, я начинаю видеть то, что скрыто за внешностью моего клиента.

В то же время я вижу не совсем того мужчину, которого видит женщина. Дело в том, что:

• Я не боюсь возражать ему и сомневаться – я ведь нахожусь в помещении, где полно свидетелей, включая моего соведущего. Зачастую я обладаю некоторой властью над мужчиной, поскольку он находится на испытательном сроке и от моего отчета зависит, предстанет ли он перед судом.

• Я знаю его приемы. Ему трудно запутать или запугать меня, заставить меня думать плохо о самом себе, поскольку я постоянно указываю на его маневры и мотивы. Жестокость теряет часть силы, если ты знаешь ее оружие.

• Мне не нужно жить с этим мужчиной, поэтому у него не так много шансов отомстить мне за противостояние.

• Некоторые мужчины в группе, пытающиеся применить на практике концепты коррекционной программы, могут поставить под сомнение слова и поведение этого мужчины. Такой вызов со стороны других жестоких мужчин осложняет ему возможность возложить всю вину на партнершу или на женщин вообще.

Я также многое узнаю о мужчине, наблюдая за его реакцией на дискуссии в группе. Например, он часто выражает неодобрение действиям участников, проявляющих жестокость не так, как он, поскольку считает все, чего он не стал бы делать, «настоящей» жестокостью, в то же время выражая симпатию и поддержку тем, кто использует такие же методы или обоснования, как и он, обращаясь ко мне: «А что вы ожидаете от бедного мужчины в подобных обстоятельствах?»

Таким образом, я и женщина, подвергающаяся жестокому обращению, пытаемся создать команду, чтобы помочь друг другу понять действующие схемы и динамики. Я стремлюсь узнать от нее побольше о клиенте и в то же время поделиться с ней своими наблюдениями.

Один из первых уроков, который я получил от женщин: жестокости не понять, если смотреть только на ее взрывы. С той же тщательностью надо рассмотреть периоды между взрывами. Динамика этих периодов говорит столько же о жестоком обращении, сколько и приступы ярости.

Мышление и поведение агрессора в периоды затишья служит причиной его больших взрывов.

В этой главе мы проникнем в мозг жестокой личности в разные моменты повседневной жизни, чтобы понять, что служит искрой для жестоких действий.

Поведение жестокого мужчины в спорах

Я начну с детального рассмотрения спора, подобного тем, о которых я постоянно слышу от своих клиентов и их партнерш. Джесс и Би идут по улице. Джесс угрюм и явно раздражен.

Би: Что с тобой? Я не понимаю, чем ты расстроен?

Джесс: Я не расстроен. Я просто не хочу сейчас разговаривать. Почему ты все время пытаешься что-то найти в этом? Могу я просто немного помолчать иногда? Не каждому нравится болтать без умолку только потому, что это нравится тебе.

Би: Я не болтаю без умолку. Я просто хочу знать, что тебя беспокоит.

Джесс: Я только что сказал тебе, что меня ничего не беспокоит… И только не говори, что ты не болтаешь без передышки. Когда мы обедали вместе с моим братом и его женой, ты же всех достала рассказами о своих журналистских курсах. Ради бога, тебе сорок лет, а ты все мечтаешь стать знаменитой! Стань чуть взрослее.

Би: Знаменитой? Я пытаюсь найти работу, Джесс, потому что все агентства путешествий перебрались в центр города. И я не говорила бесконечно. Это им было интересно. Они расспрашивали меня, вот мы и говорили на эту тему некоторое время.

Джесс: О да! Интересно! Они были просто вежливы. Ты настолько наивна, что не можешь понять, когда к тебе относятся снисходительно.

Би: Не могу поверить. Обед был почти две недели назад. И ты все это время носил в себе это раздражение?

Джесс: Ничего я не носил, Би, это ты носишь. Тебе нравится нас запутывать. Ладно, пока. У меня нет настроения для всего этого дерьма.

Би: Нет настроения для какого дерьма? Я ничего не сделала! Ты держал это для меня с момента, как я приехала!

Джесс: Ты кричишь на меня, Би. Ты знаешь, я ненавижу, когда на меня кричат. Ты себя не контролируешь. Увидимся позже.

Би: Куда ты?

Джесс: Домой. Можешь взять машину. Мне лучше побыть одному.

Би: До дома идти больше получаса, и сегодня морозно.

Джесс: О, ты решила проявить обо мне заботу! Да иди ты…

Жизнь жертв абьюза полна подобных сцен. Джесс не называл Би обидными словами. Не кричал на нее, не бил, не угрожал. Би будет трудно объяснить подруге, отчего она так расстроена, поскольку поведение Джесса трудно описать. Что она может сказать? Что он говорил с сарказмом? Что не забывает произошедшего? Что очень критичен? Подруга ответит: «Да, это звучит неприятно, но я бы не назвала это жестокостью». Однако, когда Джесс ушел, у Би было ощущение, будто ей дали пощечину.

Что происходит в этом споре?

Мы сначала посмотрим, что Джесс делает, а затем проверим, как он мыслит. Первый момент, который следует проиллюстрировать: проблема жестокого мужчины не в том, что он неадекватно реагирует на конфликт. Его жестокость действует, предваряя конфликт: она обычно создает конфликт, и она определяет, какую форму конфликт примет.

Психотерапевты часто пытаются работать с жестокими личностями, анализируя их реакцию на разногласия и пытаясь научить их справляться с конфликтом. Но подобный подход не улавливает главного: именно жестокость порождает те самые разногласия, и с этого следует начинать.

Джесс использовал целый арсенал приемов управления беседой, как это делают большинство жестоких мужчин:

• Он отрицает, что зол, хотя это очевидно, и вместо того чтобы разобраться с тем, что его беспокоит, направляет свою энергию на критику Би.

• Он обижает и проявляет высокомерие к Би множеством способов. В частности, он говорит ей, что она любит болтать, что мечтает стать знаменитой, он настаивает, чтобы она «повзрослела», и утверждает, что она обвиняет его в муссировании раздражения, тогда как это ее собственная проблема.

• Он говорит ей, что она не замечает, когда другие люди смотрят на нее свысока и не относятся к ней серьезно, и называет ее наивной.

• Он критикует ее за то, что она повышает голос в ответ на его оскорбления.

• Он говорит ей, что это она плохо обращается с ним.

• Он ушел прочь и разыграл жертву, поскольку ему придется долго идти домой по холодной погоде.

Би чувствует себя дверным косяком, о который кошка поточила когти. Она не способна предугадать, повторится ли подобное вербальное нападение, и не знает, что его провоцирует. Может, что-то случилось на работе и он просто сорвал на ней злость? Бывает, но на самом деле неурядицы на работе к инциденту почти не имеют отношения.

Так что же происходит? История началась двумя неделями раньше. Из спора мы узнали, что Джессу не нравится, когда Би находится в центре внимания. Почему? Причин тут несколько:

1. Он считает, что ее обязанность – поддерживать его. Эта жизненная позиция аналогична позиции «за каждым великим мужчиной стоит женщина». Поэтому если кто-то из них должен оказаться в центре внимания, то это должен быть он, а если ему не хочется говорить, она тоже должна молчать, оставаясь в его тени.

2. Он зациклен на ее ошибках и неудачах и считает, что все прочие тоже видят только их.

3. Ему не нравится, когда она проявляет себя на людях умной и интересной, поскольку это противоречит его глубокому убеждению в том, что она нерациональна, некомпетентна и не стоит того, чтобы ее замечать, и ему, вероятно, хочется, чтобы такое отношение к ней разделяли другие.

4. В каком-то смысле он боится, что, если она сможет достаточно опираться на собственные силы, она бросит его, и он, весьма вероятно, прав.

Обратите внимание, что пункты 2 и 3 практически противоречат друг другу: он считает, что она производит плохое впечатление, и это его смущает, но его также беспокоит то, что она может произвести очень хорошее впечатление, поскольку тогда другие люди будут смотреть на нее как на способную личность. Он резко реагирует на обе возможности.

Кроме того, Джесс видит в курсах журналистики угрозу своему контролю над Би. Думаю, именно это занимало его мысли последние две недели, вызывая у него раздражение.

Мужчинам-собственникам неуютно, когда они видят признаки пробуждающейся независимости в своих женщинах, и часто они ищут способы подорвать их продвижение в этом направлении в ближайшие же дни.

Итак, Джесс активно приписывает Би собственные характеристики, говоря, что она думает только о себе, муссирует свои обиды, кричит, не заботится о нем. Такое поведение жестоких личностей иногда ошибочно считают проекцией, психологическим процессом, позволяющим приписать собственные страхи и недостатки окружающим. Но метод, с помощью которого жестокая личность переворачивает в себе реальность с ног на голову, – не совсем проекция. Джесс считает, что Би кричит на него, поскольку одна из его базовых ценностей

предполагает, что она не должна злиться на него, что бы он ни сделал. Он думает, что она не заботится о нем, потому что в его понимании она заботится о нем только тогда, когда заботится только о нем, позабыв о себе и окружающих. Он считает, что она думает только о себе, потому что иногда ее вдохновляют собственные цели или деятельность, тогда как он уверен, что она должна более всего интересоваться тем, что делает он. Он считает, что она зациклена на своих обидах, потому что иногда она пытается заставить его отвечать за свои поступки, вместо того чтобы позволить ему бесконечно оставлять за собой грязь, которую она будет бесконечно убирать – в прямом и переносном смысле.

Джесс также использует проекцию как тактику контроля. Отчасти он обвиняет Би в эгоизме и жестоком обращении с ним, чтобы ей было труднее рассказывать кому-то о своих обидах. Я часто слышу: «О, я знаю, что сказал про нее неправду, но это единственный способ подействовать на нее». (Удивительно, насколько обычным делом для жестоких мужчин является признание в добровольном использовании приемов жестокости и контроля, если их поймать в необоронительном состоянии.) По всем этим причинам говорить, что он просто «проецирует», значит неадекватно отражать причины искаженных обвинений, предъявляемых жестокой личностью.

Последний поступок, который нам необходимо проанализировать, – это решение Джесса прогуляться в одиночестве по морозцу. Почему он делает себя жертвой?

• Он хочет заставить Би сочувствовать себе, чтобы его чувства оставались в центре внимания, вытесняя оттуда ее собственные. Она будет чувствовать, что не должна настаивать на своих претензиях к тому, как он только что оскорбил ее, поскольку он так сильно страдал.

• Он хочет, чтобы ему сочувствовали все. Он может расписать знакомым, как он, несчастный, шел пешком, и они подумают: «Бедный парень». И он, вероятно, подредактирует историю в своих интересах – жестокие личности обычно приукрашивают свои рассказы, – например сказав, что она была в бешенстве и уехала без него и он, дрожа от жестокого холода… и т. п. Он не планирует сознательно эти маневры, но опыт научил его на глубинном уровне, что, разыгрывая жертву, он увеличивает объем сочувствия, которое получит.

• Он хочет, чтобы она беспокоилась о том, что подумают другие. Она не захочет выглядеть в глазах других злобной, поэтому постарается загладить ссору.

• В определенном смысле ему доставляет удовольствие чуточку «пострадать», поскольку это помогает ему оправдывать свою схему грубости и негативного воздействия на Би. Это способ убедить себя, что именно она плохая, не он. Жестокая личность тоже человек, и где-то внутри его, погребенное под слоями неограниченных правомочий и неуважения, есть сердце, знающее, что он не прав. Это сердце иногда пытается послать несколько ударов через эти слои, поэтому жестокой личности приходится глушить их.

Каждая словесная битва с абьюзером – это путь через минное поле, и каждый раз поле новое.

Джесс оказался смесью Хладнокровного Злодея и Жертвы с проблесками Мистера Авторитета. Вероятно, спор на ту же тему с Сержантом-инструктором или Игроком прошел бы иначе. Но независимо от стиля очень мало поступков и слов жестокой личности в споре настолько иррациональны и эмоциональны, как это кажется.

Четыре важнейшие характеристики спора с применением жестокости

Вы можете считать, что каждая размолвка с партнером уникальна и может начаться любым из тысячи способов, однако они заканчиваются только четырьмя или пятью результатами, и все – плохи. Ваше гнетущее ощущение тщетности и неотвратимости возникает оттого,

как жестокий мужчина воспринимает вербальный конфликт. Его позиция не допускает, чтобы спор продвигался в направлении, не ведущем к выполнению его желаний, – если не туда, то никуда вовсе.

Четыре свойства особенно заметны:

1. Жестокая личность воспринимает спор как войну.

Его цель в словесном конфликте – не переговоры или поиск взаимоприемлемых решений. Он хочет только победы. Победа измеряется тем, кто больше говорил, кто нанес больше разрушающих или «юмористических» ударов (ни один из которых не кажется смешным партнерше) и кто контролирует финальное решение. Победа любой ценой! Почувствовав, что проигрывает, он может сделать тактическое отступление и собрать силы, чтобы нанести удар позднее.

Под этим панцирем у многих жестоких мужчин имеется еще одна прослойка – убежденность в том, что отношения с женщиной в целом – это война. С позиции такой психологической установки отношения являются дихотомичными, и ты находишься либо на одном конце, либо на другом: ты чемпион или полный лох, ты классный мужик или жалкий неудачник. Более сложной структуры ему представить не дано.

2. В его глазах она всегда не права.

Бессмысленно спорить с кем-то, у кого нет и тени сомнения в том, что его точка зрения единственно верная, тогда как ваша – чистой воды вздор.

Вопрос не в том, спорит он ожесточенно или нет. Многие не жестокие люди выражают свои мнения с невероятной убежденностью и эмоциями, в то же время позволяя точке зрения оппонента повлиять на них. С другой стороны, нетрудно заметить, когда оппонент отказывается вступать в честную борьбу с вашими идеями, а вместо этого хватается за дубину. Когда партнер говорит вам с пренебрежением: «О, настоящая причина твоих претензий к тому, как я веду спор, в том, что ты не можешь противостоять моему мнению», он отвлекает внимание от используемой им тактики. Он также переворачивает реальность, которая состоит в том, что он не может принять наличия у вас другого мнения и не хочет позволить, чтобы его мышление оказалось под влиянием вашего. А в тех редких случаях, когда он принимает ваши идеи, он может заявлять, что это были его идеи с самого начала.

3. У него целый арсенал приемов контроля в конфликте.

У моих клиентов так много способов протаранить свой путь к победе в конфликте, что я, вероятно, не назову их все, но наиболее распространенные среди домашних тиранов тактики перечислены ниже:

– Сарказм

– Насмешки

– Искажение ваших слов

– Искажение того, что происходило в прошлых интеракциях

– Мрачность

– Обвинение вас в том, что он делает сам, или в том, что он думает сам

– Использование тона абсолютной уверенности и наивысшего авторитета – «определение реальности»

– Перебивание

– Игнорирование, отказ от ответа

– Откровенное высмеивание вашего мнения или вашей точки зрения

– Разворачивание вашего недовольства на 180 градусов, чтобы использовать его против вас.

– Перевод темы на свое недовольство

– Критика, жестокая, незаслуженная и частая

– Провоцирование чувства вины

– Разыгрывание из себя жертвы

– Самодовольная улыбка, закатывание глаз, высокомерное выражение лица

– Крик, вскрикивание

– Сквернословие

– Обзывательства, оскорбления, унижение

– Демонстративный уход с места спора

– Нависание над вами

– Приближение к вам с угрожающим видом

– Преграждение пути

– Другие формы физического запугивания, например приближение вплотную к вам в состоянии гнева

– Угрозы бросить вас

– Угрозы побоев

Традиционные тактики контроля над ходом спора всегда отягчают ситуацию независимо от того, кто их применяет, но они имеют особое насильственное и огорчающее воздействие в атмосфере эмоционального и физического запугивания. Я редко встречал жестоких мужчин, которые бы не использовали этих тактик. Если вы рассматриваете спор с партнершей как войну, почему не использовать любое оружие? Стоящий за этим образ мышления делает подобное поведение практически неизбежным.

Абьюзер хочет прежде всего дискредитировать вашу точку зрения, особенно ваше недовольство.

Он может сказать, например, что настоящая причина ваших претензий к тому, как он с вами обращается, в том, что вы:

• не хотите, чтобы он был доволен собой;

• не можете переносить то, что его мнение отличается от вашего, что он злится, что он прав;

• слишком чувствительны, слишком много додумываете или неправильно воспринимаете ситуации;

• пережили жестокое обращение в детстве, поэтому все принимаете за жестокость.

Все эти стратегии помогают ему избежать размышлений о вашем недовольстве, поскольку тогда, возможно, он вынужден будет изменить свое поведение.

Цель жестокого мужчины в горячем споре – заставить вас прекратить мыслить самостоятельно и замолчать, поскольку ваши мнения и претензии для него – препятствия к торжеству его воли и наносят удар по его позиции высокого правомочия.

Приглядевшись, вы заметите, что его контролирующие приемы нацелены на вашу дискредитацию и на то, чтобы заставить вас замолчать.

4. Он добивается своего любой ценой.

Окончательный вывод о поведении жестокой личности в споре: он хочет только того, чего хочет он – сегодня, завтра и всегда, – и считает, что имеет на это право.

Циклы жестокой личности

Жизнь с жестоким мужчиной может представлять собой чересполосицу обнадеживающе хорошего времени и жутких периодов словесных, физических и сексуальных атак. Чем дольше длятся отношения, тем короче и реже, как правило, становятся светлые периоды. Если вы состоите в отношениях с жестоким партнером много лет, они вообще могут прекратиться, и он станет неизменным источником несчастий.

Периоды относительного спокойствия сменяются несколькими днями или неделями, когда он становится особенно раздражительным. По мере того как его напряжение растет, он

приводит все больше оправданий того, почему он не может больше нести свой тяжкий груз, он все критикует и всем недоволен. Многие женщины говорят мне, что научились читать настроение своего партнера и чувствуют, когда начнется извержение. Однажды, часто в совершенно обыденной ситуации, он взрывается криком, оскорблениями или пугающей агрессией.

Разрядившись, он обычно чувствует раскаяние, по крайней мере в первые годы совместной жизни. Затем может наступить период, когда он напоминает вам того человека, в которого вы когда-то влюбились: обаятельного, внимательного, веселого и доброго… И вы втягиваетесь в повторяющийся травматический цикл, в котором у вас каждый раз возникает надежда, что он наконец-то изменился к лучшему. Затем вы замечаете признаки очередного сползания в жестокость, и ваше замешательство нарастает.

Что же происходит в его мозгу за время этого цикла? Почему он не может оставаться хорошим? Можно ли удержать его? Чтобы ответить на эти вопросы, посмотрим на каждую фазу его глазами.

• ***Фаза нарастания напряжения.***

В этот период ваш партнер набирает негативные очки против вас и складывает их про запас. Любая мелочь, каждое разочарование, которое он пережил, любое несовпадение с его представлением об идеальной, не имеющей своего «я» женщине – все идет в зачет!

Жестокие личности лелеют свои обиды.

Один из моих коллег называл эту привычку Сад Печалей, имея в виду процесс, когда жестокий мужчина сажает небольшую претензию, а затем старательно взращивает ее, дабы она стала достойна всплеска ярости и жестокости. Джесс, например, посадил беседу за обеденным столом в своем Саду Печалей, а через две недели собрал урожай.

Чтобы защитить себя от претензий, которые вы пытаетесь высказать, жестокий мужчина накапливает свою коллекцию недовольств как оружие для обороны своей заветной территории эгоизма. Некоторые его негативные проявления по отношению к вам – просто привычка. Агрессор впадает в рутинное хождение по кругу, зацикливаясь на мнимых промахах партнерши. Он считает, что ваша обязанность – исправлять все, что у него поломалось, и выбирает вас для свалки всех своих огорчений и разочарований.

• ***Извержение.***

Тиран, как правило, копит обиды и недовольства, пока не почувствует, что вы заслужили наказание. Чтобы взорваться, ему достаточно крошечной искры. Случается, женщина сама провоцирует партнера. Потому что ждать, не зная, что и когда он может сделать, еще страшнее. Взрыв агрессии ужасен, но он хоть проходит!

После взрыва мужчина избавляет себя от чувства вины мыслями о том, что он потерял контроль, будучи жертвой провокации партнерши или собственной невыносимой боли. В другой ситуации он будет говорить, что мужчины более сильные и менее эмоциональные, чем женщины, но сейчас он переключается: «Есть пределы человеческому терпению» или «Она по-настоящему задела мои чувства, и я не мог сдержаться». Он может считать эмоциональную реакцию женщины – например, слезы – недостойной, хотя она не приносит никому боли, но, когда мужчина проявляет сильные эмоции, даже насилие может быть оправданно. Некоторые из моих клиентов используют свои болезненные чувства для оправдания своего грубого и жестокого поведения.

• ***Фаза «цветы и подарки».***

После того как извинения принесены, он может войти в период относительного спокойствия. Он выглядит достигшим катарсиса в результате сброса бомб на партнершу. Он чувствует себя обновленным и может говорить на человеческом языке. Конечно, для партнерши нет ничего катарсического в том, чтобы быть мишенью его жестокости, но в эгоцентричном

представлении агрессора она должна сейчас чувствовать себя лучше, поскольку лучше стало ему.

В этот период разрушитель хочет вернуть симпатию и доверие партнерши. Он может хотеть секса. И он ищет гарантий, что она не бросит его – или не выдаст его. Цветы и подарки – обычное дело в этой фазе, отсюда и ее название. Однако он не хочет посмотреть серьезно на себя. Он скорее просто хочет поклеить немного обоев, чтобы закрыть дыры в стенах, которые он проделал – буквально и фигурально, – и вернуться к обычным делам. Хороший период не может длиться долго, поскольку ничего не изменилось. Его привычки, его двойные стандарты, его презрительность никуда не делись. Цикл повторяется, поскольку нет причины, чтобы он не повторялся.

Некоторые агрессоры не следуют ярко выраженному циклу, который я описал выше. Инциденты жестокого обращения у вашего партнера могут не следовать никакой схеме, так что вы никогда не знаете, чего ожидать. У меня были клиенты, которые, казалось, наслаждались собственной непредсказуемостью, и она еще более увеличивала их силу и власть. Непредсказуемая жестокость может оказаться наиболее деструктивной для вас и ваших детей.

Более пристальный взгляд на спокойные периоды

Когда алкоголик живет месяц или два без алкоголя, мы говорим, что человек завязал. Период трезвости – это передышка от обычной схемы, внушающая некоторые надежды на движение в позитивном направлении. Но в случае жестокого обращения периоды, когда мужчина хорошо себя ведет – или хотя бы не самым худшим образом, на который он способен, – фактически не выпадают за пределы его схемы поведения. Они в целом неотъемлемы от его жестокого обращения и вплетены в общее полотно его мышления и поведения.

Какую функцию выполняют спокойные периоды хороших отношений?

• Приливы доброты и щедрости помогают ему быть довольным собой. Он убеждает себя, что именно вы все портите, «потому что посмотрите на меня – я замечательный парень».

• Вы постепенно начинаете относиться к нему теплее и больше доверять. Периоды хорошего поведения затягивают вас, особенно если у него нет другого способа удержать вас рядом с собой.

• Доверяя ему, вы больше заботитесь о нем, что делает вас более уязвимой и контролируемой. Так, в период плохого обращения со стороны Джесса Би, вероятно, повела бы себя более предусмотрительно, сказав ему, что пошла на курсы журналистики, чтобы «добавить удостоверение о курсах английского языка к моему диплому колледжа». Но в период большей близости она рассказала о своем желании попробовать себя в журналистике, и тогда Джесс поддержал ее. Однако позже, вернувшись в «жестокий режим», он оказался вооружен знанием о ее внутренней жизни и нанес ей удар.

• Он использует хорошие периоды для формирования своего «публичного имиджа», чтобы вам труднее было убедить других людей, что он проявляет жестокость.

Среди приблизительно 2000 моих клиентов я не встречал ни одного случая, когда период хорошего отношения растянулся бы на долгий срок, за исключением ситуаций, когда мужчина проделывал для этого глубокую работу над своим мировосприятием. Проявление любви и доброты обычно становится просто другим подходом к контролю и манипуляции и постепенно переходит к более открытой жестокости. Я понимаю, насколько болезненно и страшно может быть для женщины, подвергающейся жестокому обращению, принять эту реальность, поскольку такие периоды доброты и та надежда, которая приходит с ними, могут казаться единственным, за что остается держаться. Но иллюзия перемен также держит вас в ловушке, и ваше чувство беспомощности и разочарования может только усилиться, когда он вернется к преж-

ним действиям. Настоящие перемены очень отличаются от обычного периода хорошего отношения – настолько отличаются, что вы едва ли сможете их перепутать.

Причины не меняться

Чтобы ответить на вопрос: «Почему он это делает?» – необходимо исследовать основу жестокого поведения. На первом уровне – мировосприятие, убеждения и привычки жестокого мужчины, то есть мышление, которое движет его поведением. На втором уровне – воспитание и обучение.

Существует и третий уровень – выгода, которая делает жестокость желательной. Как вознаграждается жестокость? Как укрепляется эта деструктивная схема?

Рассмотрим сценарий. Мама, папа и их дети ужинают вечером в среду. Папа ворчлив и раздражен, критикует всех подряд. Закончив есть, он внезапно резко встает из-за стола и выходит из комнаты. Его 10-летняя дочь спрашивает: «Пап, ты куда? По средам твоя очередь мыть посуду». Покраснев, папа орет: «Ты, маленькая дрянь, не смей указывать мне, что я должен делать, а то!..» Он хватает тарелку, будто собираясь бросить в нее, швыряет об пол, сносит стул и выскакивает из комнаты. Мама и дети остаются дрожать, у дочери брызнули слезы. Папа возникает в дверном проеме и орет, чтобы она заткнулась, дочка давится слезами, ее жестоко трясет…

Перенесемся в следующую среду. Ужин проходит совершенно нормально, папа так же выходит из кухни. Напоминает ли ему кто-нибудь, что сегодня его очередь мыть посуду? Конечно, нет. Пройдет много времени, прежде чем кто-то вновь повторит ту же ошибку. Они молча займутся уборкой или попрепираются между собой, срывая друг на друге фрустрации, вызванные отцовской нечестностью и ненадежностью. Пугающее поведение папы создало обстановку, в которой он не будет мыть посуду, если ему этого не захочется, и никто не посмеет сделать ему выговор за это.

Любой инцидент приносит инициатору жестокости выгоду точно так же, как и в этом эпизоде. Со временем у мужчины растет привязанность к набору удобств и привилегий. Вот причины, заставляющие его упорно отстаивать семейную «дедовщину»:

1. Естественное удовлетворение от власти и контроля.

Путем насильственного или запугивающего поведения он получает власть – переживание, способное вызвать мощное, возбуждающее удовольствие. Он ощущает себя важным и влиятельным и получает мгновенное избавление от рутины. Не женская боль привлекает его – большинство жестоких личностей не садисты. Ему до определенной степени приходится даже защищать себя от собственного естественного желания сочувствовать ей. Чувство того, что он управляет, – вот где кроется удовольствие.

И все же власть, ударившая в голову, – лишь начало того, что жестокий мужчина получает от плохого обращения с партнершей. Если бы награда на этом заканчивалась, мне бы было гораздо проще добиться изменений в моих клиентах.

2. Возможность добиться своего, особенно если это для него значимо.

Романтические отношения включают в себя серии переговоров между двумя людьми по поводу различий в их потребностях, желаниях и предпочтениях. Многие различия имеют огромное значение для эмоциональной жизни каждого, в частности:

Мы проведем Рождество (или другой праздник) с моими родственниками, с которыми мне хорошо, или с твоими родственниками, которые действуют мне на нервы и, кажется, меня не любят?

Мы сегодня вечером будем ужинать в моем любимом ресторане или в том месте, которое мне надоело?

Мне придется в одиночку идти на корпоратив, где без тебя мне будет ужасно скучно, или ты все-таки пойдешь со мной, хотя ты готова на все, что угодно, только не на это?

Счастье в отношениях в огромной степени зависит от ваших способностей донести до партнера свои потребности так, чтобы он принял их всерьез.

Если подобные решения принимаются жестоким или контролирующим партнером, вам придется постоянно жертвовать своими потребностями. Он же будет всегда делать то, что ему нравится, и пропускать все остальное. Он демонстрирует свою щедрость, когда ставки невысоки, чтобы друзья могли видеть, какой он отличный парень.

Жестокая личность получает выгоду пребывания в интимных отношениях без пожертвований, которые обычно им сопутствуют.

3. Возможность свалить на кого-то свои проблемы.

У большинства людей бывают импульсные желания слить дурные чувства на кого-нибудь. Вы, возможно, даже знаете, что в подобные дни вам нужно следить за собой, чтобы не вцепиться кому-нибудь в глотку.

Однако жестокий мужчина не утруждает себя самоконтролем. Он считает себя вправе использовать свою партнершу в качестве помойки, куда можно выбросить свои обычные боли и фрустрации. Его оправданием служит то, что его жизнь полна боли, – неприемлемое обоснование, даже когда оно соответствует истине, а оно, как правило, не соответствует.

4. Ее бесплатный труд. Свобода и праздность для него.

Ни один абьюзер не делит с партнершей домашних обязанностей. Если же он один из тех немногих тиранов, которые вносят свой вклад в этой области, то он в таком случае эксплуатирует ее эмоционально, вытягивая на себя все ее внимание, заботу и поддержку и отдавая только каплю.

Мои клиенты думают, что все дела делаются сами, и называют женщину ленивой. Однако на более глубоком уровне тиран, судя по всему, понимает, насколько много работает партнерша, поскольку он бьется как зверь, чтобы не нести на себе этот груз. Он привык к своей роскоши и часто преувеличенно рассказывает о своей усталости, оправдывая нежелание оторвать свой зад от дивана.

Известно, что подавляющее большинство женщин чувствуют, что их партнеры не вносят справедливого вклада в выполнение хозяйственных обязанностей. Однако женщина, живущая с не жестоким партнером, хотя бы имеет возможность занять твердую позицию в отношении объема своей нагрузки и настоять на том, чтобы мужчина взял на себя часть забот. Но жестокий мужчина либо проигнорирует вашу позицию, либо заставит вас за это расплачиваться.

Абьюзер приходит и уходит, когда ему заблагорассудится, выполняет или игнорирует свои обязанности по собственной прихоти и пропускает мимо все, что ему не нравится.

Некоторые бытовые тираны вообще редко бывают дома, используя жилье только в качестве периодической дозаправки.

5. Возможность быть в центре внимания, получить высокий приоритет для своих потребностей.

Когда партнер хронически плохо обращается с женщиной, чем наполнены ее мысли? Им, конечно. Она раздумывает, как сделать, чтобы он не взрывался, как поднять себя в его глазах, как ей поднять деликатные вопросы для обсуждения. Она почти не думает о собственной жизни – и это очень подходит ему. Он хочет, чтобы она думала о нем.

Жестокая личность получает удовлетворение своих физических, эмоциональных и сексуальных потребностей.

И если у пары есть дети, вся семья лезет из кожи, чтобы усилить его хорошее настроение и исправить плохое в надежде, что он никого не порвет. Постоянно находясь в центре внимания и получая все, чего ему хочется, жестокий мужчина может быть уверен, что его эмоциональные потребности будут удовлетворены на его условиях – роскошь, которую он ни с кем не хочет делить.

6. Финансовый контроль.

Деньги – ведущая причина напряжения, по крайней мере в семьях с детьми. Финансовые дела имеют огромное влияние на принятие решений относительно жизненно важных вопросов. Если вас при этом не спрашивают, дело дрянь. Домашний же деспот получает огромную выгоду, независимо от уровня благосостояния семьи. Например, одна из наиболее распространенных тактик состоит в том, что мужчина устраивает так, что собственность его партнерши оказывается записана на его имя – дом или машина – наряду с/или вместо ее имени. У меня были клиенты, чье давление на партнершу базировалось на экономических аспектах, и им удавалось получить тысячи долларов от нее, открыто или путем финансовых махинаций.

Экономическая эксплуатация партнерши, как правило, обеспечивала партнеру исключительно выгодное финансовое положение в случае разрыва отношений. Такой дисбаланс осложняет для женщины решение уйти, особенно если необходимо содержать детей. Он может также угрожать получением прав опекуна детей – самая ужасающая перспектива, с которой может столкнуться женщина.

7. Обеспечение приоритета своей карьере, образованию или другим целям.

С финансовым контролем тесно переплетен вопрос о приоритетных целях. Если жестокому мужчине необходимо учиться для продвижения по службе, он сделает это. Если карьера требует переезда, он, скорее всего, проигнорирует то, как это решение отразится на его партнерше. Ее цели также могут временами осуществляться, но только если это не мешает его целям.

8. Общественный статус мужа и/или отца, полученный без жертв.

Обаяние часто делает жестокого мужчину любящим мужем и хорошим отцом в глазах окружающих, которые не ведают о его поведении в приватной обстановке.

9. Одобрение друзей и родственников.

Отец или отчим могли служить для жестокого мужчины примером для подражания. Его друзья и родственники зачастую если не практикуют, то и не возражают против жестокого обращения. Если социальное окружение таково, то он владеет ноу-хау контроля над партнершей, знает, как ставить ее на место и высмеивать ее жалобы в отношении его. Откажись такой мужчина от жестокого обращения, и ему придется отказаться от своего места в команде единомышленников!

10. Двойные стандарты.

Агрессор открыто или подспудно устанавливает систему, в которой он является исключением из установлений, обязательных для вас. Он может позволить себе заводить интрижки, «поскольку у мужчин свои потребности», но стоит вам взглянуть на другого мужчину, вы уже «шлюха». Он может орать на вас, если же повышаете голос вы – «истеричка!». Его расписание может оставаться гибким и свободным, тогда как вы должны отчитываться в том, где и как провели время. Он может указывать вам на ваши просчеты, себя же считает выше критики, поэтому ему не надо разбираться с вашими претензиями или последствиями его эгоистичных и деструктивных действий. Жестокий мужчина обладает привилегией жить по особому набору критериев, разработанному специально для них.

Разве удивительно, что абьюзер не желает меняться? О выгодах жестокого обращения упоминают редко. Почему? В основном потому, что жестокие личности – большие специалисты по отвлечению нашего внимания. Они не хотят, чтобы кто-то замечал, насколько хорошо система работает! Поняв это, мы перестанем сочувствовать им и станем призывать их к ответу.

Пока мы воспринимаем жестоких мужчин как жертв или теряющих контроль монстров, они будут безнаказанно рушить жизни.

Чтобы жестокие личности изменились, необходимо потребовать от них отказа от такой роскоши, как эксплуатация.

Когда вы остаетесь наедине со своими чувствами обиды или замешательства, спросите себя: чего он пытался добиться тем, что только что сделал? Какова конечная выгода для него? Это поможет вам определить его тактику.

Конечно, жестокий мужчина также очень много теряет из-за своей жестокости – к примеру, потенциальную возможность искренней близости, свою способность к сопереживанию и сочувствию. Но все это зачастую не те вещи, которые он ценит, поэтому он может не чувствовать их утраты. И даже если ему хочется большей близости, это желание перевешивается выгодами, которые приносит жестокость.

Перейдет ли он к физическому насилию?

Жестокий мужчина может быть пугающим. Даже если он никогда не поднимает на вас руку и не угрожает, вы можете задаваться вопросом, на что он способен. Вы видите, каким отвратительным он внезапно может стать. Его желание разгромить партнершу эмоционально временами физически ощутимо. Иногда он бросается в нее такими грубыми словами, каких она и представить себе не могла в начале отношений. Когда мужчина демонстрирует жестокую озлобленность, естественно, даже мудро задуматься, пойдет ли он дальше. Женщины спрашивают меня снова и снова: «Как вы думаете, он может применить физическое насилие? Или я слишком сильно реагирую? В том смысле, что он не бьет меня и ничего такого не делает».

Прежде всего запомните:

Интуиция женщины в отношении того, применит ли ее партнер физическое насилие к ней, выдает гораздо более точный прогноз возможного насилия, нежели что-либо другое. Поэтому слушайте себя!

Когда женщина высказывает свою озабоченность возможностью насилия, я сначала советую ей прислушаться к собственным чувствам, даже если она не верит в то, что пугающее поведение партнера намеренно. Затем я хотел бы узнать побольше о том, что уже случилось:

– Удерживал ли он вас в помещении и не давал выйти?

– Замахивался ли кулаком так, будто хочет ударить вас?

– Бросал ли предметы в вас так, что они попадали или почти попадали в вас?

– Удерживал ли вас так, что вы не могли вырваться, или хватал, чтобы ограничить ваше движение?

– Толкал ли, пихал или хватал вас?

– Угрожал ли вам побоями?

Если ответ на любой из этих вопросов положителен, нечего размышлять о том, применит ли он когда-нибудь насилие: он уже его применяет. Более чем в половине случаев, когда женщина говорит мне, что ее партнер проявляет только словесную жестокость, я обнаруживаю, что он прибегает и к физическим нападениям.

Очень важно использовать определения физического насилия, которые диктуются здравым смыслом, а не жестоким мужчиной. Он преуменьшает свои поступки, сравнивая их с поведением других мужчин, которые ведут себя хуже, чем он, и которых он считает «настоящими» агрессорами. Если он никогда не угрожал своей партнерше, то для него угрозы определяют

настоящее насилие. Если он только угрожал, но ни разу не ударил, то для него настоящее насилие – это побои. Любой жестокий мужчина прячется за таким мыслительным процессом: если он ударял ее, но не сжатым кулаком… Если он бил кулаками, но никогда ничего не ломал ей… Если он избил ее, но после этого извинился и сам отвез в больницу (как сделали несколько моих клиентов)…

В понимании абьюзера его поведение никогда не является настоящим насилием.

Соответствующий мыслительный процесс проявляется, когда клиент говорит мне – как это делают многие, – что «я не такой, как те парни, которые приходят домой и бьют свою жену без всякой причины». То есть если у него есть адекватное основание, то это не насилие! Мышление жестокого мужчины, как правило, прокладывает свой путь внутрь женщины, как солитер. Партнерши моих клиентов говорят мне, например: «Я действительно довела его» или «Он никогда не бил меня, он только толкает меня иногда». Это практически наверняка результат индоктринации агрессора.

Чтобы избавиться от этих искажений, нам необходимо побороть определение насилия, предложенное насильниками, и ввести собственное.

Насилие – это поведение, которое:

• наносит физические повреждения, или пугает вас, или использует контакт с вашим телом для контроля над вами или запугивания;

• лишает вас свободы движения: например, когда вас запирают в комнате или не дают выйти из машины;

• вызывает у вас уверенность, что вам будут нанесены физические повреждения;

• принуждает вас вступать в сексуальный контакт или любую другую нежелательную физическую близость.

Основываясь на приведенном определении, мы можем ответить на ряд важных вопросов:

Вопрос: Является ли насилием угроза вышибить мне мозги, если она не приводится в исполнение?

Ответ: Да. Угрозы физической расправы – акт физического жестокого обращения. Женщина пригибается или сжимается, убегает из комнаты, уходит в безопасное место с детьми. Конечно, при этом возникают и эмоциональные эффекты, поскольку физическое насилие по природе своей является психологически травмирующим.

Вопрос: Если он тычет меня, это насилие?

Ответ: Вероятно. По моему опыту, не жестокие мужчины не тычут своих партнерш. Если это пугает вас, причиняет боль, заставляет ощущать внешний контроль или задумываться, что он сделает в следующий раз, – это насилие. Будут ли его тычки иметь подобный эффект, зависит от того, насколько он запугивал вас раньше, и от того, какие мотивы двигают им в данном конкретном эпизоде. Если он регулярно проявляет эмоциональную жестокость, то тычки являются физическим насилием. Иначе говоря, конкретная ситуация имеет значение.

Жестокий мужчина, безусловно, будет отрицать, что хотел запугать партнершу. Он просто «потерял контроль» или «не мог больше этого выносить». Он может высмеять ее за то, что она так расстроилась: «Ты называешь тычок насилием? Это жестокое обращение? Да ты просто истеричка!» С моей точки зрения, такая реакция свидетельствует о том, что его действия имели мотив демонстрации силы.

Вопрос: Я дала ему пощечину, и он ударил меня кулаком. Он считает свои действия самозащитой. Он прав?

Ответ: Нет, это был реванш. Мои клиенты часто сообщают, что ударили свою партнершу в ответ, «чтобы она знала, каково это», или «чтобы показать ей, что она не должна так со мной поступать». Самозащита означает использование минимального количества силы, необходи-

мой, чтобы защитить себя. Он использует ее удар в качестве дебюта, открывающего его шоу насилия, тем самым давая ей понять, что может случиться в будущем, если она не будет осторожна. Ответный удар обычно во много раз более травмирующий и пугающий, чем тот, что она нанесла ему, что еще более ослабляет позиции его заявлений о самозащите. Он уверен, ваш удар – физический или эмоциональный – дает ему право сделать вам нечто гораздо более плохое.

Вопрос: Он говорит, что я проявляю насилие, поскольку я шлепнула или толкнула его пару раз. Он прав?

Ответ: Если ваши действия не нанесли ему повреждений, не напугали его или не были проявлением контроля с вашей стороны, то они не подпадают под определение насилия. Он называет ваши действия насилием, чтобы переключить внимание на то, что вы делаете неправильно. Это позволит ему укрепить свою хватку. Однако я рекомендую не нападать на него больше, поскольку он может использовать это как повод нанести вам травмы. Некоторые женщины убеждают себя, что используют ответное насилие, чтобы постоять за себя, говоря: «Я могу проглотить это, но я могу и ответить». Но со временем вы обнаружите, что именно вас контролируют, бьют и пугают. Кроме того, бить партнера просто нехорошо, исключая случаи самозащиты. Воспринимайте свое поведение как предупреждающий сигнал о том, что вы не можете справиться со своим жестоким партнером, и позвоните на горячую линию для жертв бытового насилия.

Вопрос 11: Перейдет ли словесная жестокость в физическое насилие?

Вот несколько примет того, что буря насилия может однажды обрушиться на вас:

• Если он разозлился на вас, бросает ли он предметы, пробивает двери, пинает машину? Использует ли он жесты насилия: скрежещет зубами, рвет на себе одежду или рассекает руками воздух, чтобы показать свою ярость? Вы пугаетесь, когда он делает такие вещи?

• Он готов нести ответственность за такие поступки и согласен прекратить их или яростно их оправдывает?

• Слышит ли он вас, когда вы говорите, что такое поведение пугает вас, или переводит тему на то, что вы сами стали причиной этого поведения и потому это ваша проблема, что оно вас пугает?

• Использует ли он такое поведение как средство обмена, скажем, обещая не ломать стены, если вы перестанете встречаться с подругами?

• Отрицает ли он, что использует пугающее поведение, заявляя, что дверь сломал кто-то другой или что вы придумываете или преувеличиваете происшедшее?

• Использует ли он завуалированные угрозы типа: «Не стоит доводить меня до бешенства» или «Ты не знаешь, с кем ты связалась»?

• Насколько велика его словесная жестокость? Исследования показали, что наилучшим поведенческим фактором прогноза возможности физического насилия по отношению к партнерше является уровень вербальной жестокости.

Эти вопросы помогут определить степень склонности партнера к физическому насилию. Заметьте: то, что вы только рассматриваете потенциальную возможность его перехода к насилию, означает, что что-то серьезно нарушено.

Если ваш партнер бьет или пугает вас, стоит обратиться за законной защитой.

Во многих штатах, например, можно потребовать ограничительного предписания суда – хоть партнер вас пальцем не тронул и не прибегал к сексуальному насилию, – если он вызывал

у вас страх. В некоторых штатах мужчина может получить предписание, позволяющее ему продолжать жить в доме, но запрещающее прибегать к пугающему поведению.

О том, как оценить степень опасности партнера, см. раздел «Как безопасно уйти от жестокого партнера» главы 9.

Помните

• Жестокие мужчины используют агрессивную словесную тактику в споре большей частью затем, чтобы дискредитировать ваше мнение и заставить вас замолчать. Короче, он хочет избежать серьезного осмысления вашей точки зрения в конфликте.

• Споры, которые на первый взгляд кажутся вышедшими из-под контроля без причины, на самом деле обычно используются жестокими личностями для достижения определенных целей, хотя они не всегда могут осознавать собственные мотивы. Его действия и утверждения имеют гораздо больше смысла, чем кажется.

• Спокойные периоды у абьюзеров – неотъемлемая составляющая жестокого обращения.

• Тираны получают вознаграждение от своей жестокости. Привилегированная позиция, которую они завоевывают, – основная причина их нежелания менять свое поведение.

• Жестокие личности, как правило, счастливы, только если все в их отношениях с партнершей происходит на их условиях. Это главная причина резких перемен настроения, которые они демонстрируют изо дня в день.

• Насилие – это не только тычки и шлепки. Это все, что вызывает у вас физический страх, или любое использование вашего тела для контроля над вами.

• Вы не заслужили такой жизни и не должны так жить. Постарайтесь преградить путь его словам в ваш разум и поверьте в себя. Вы это можете.

Глава 7. Жестокие мужчины и секс

– Я больше не привлекаю его, отчего мне по-настоящему больно.

– Иногда проще сдаться.

– Он никогда не бьет меня, но однажды заставил меня заниматься сексом.

– Он говорит, что заразился от меня. Но у меня не было других мужчин, поэтому я знаю, что это он.

– Кажется, что единственное время, когда мы чувствуем близость, это занимаясь любовью.

Либби хмурится, мускулы на ее лице и шее напрягаются, когда она рассказывает о бойфренде, с которым рассталась три года назад. «Арналдо никогда не бил меня, но казалось, что ему ужасно нравится быть таинственным и пугающим. Однажды он описывал в подробностях, как собирается мучить мою кошку, поскольку он знает, как я люблю своих животных. В другой раз он оставил мне сообщение, говоря своим гипнотическим голосом, идущим как бы издалека: «Когда я проходил подготовку в спецназе, я узнал об одном месте на шее. Если в него ткнуть, то можно парализовать человека навсегда». Позже Либби узнала, что Арналдо никогда не был в армии. Он рассказывал ей выдуманные истории, например о том, что его смертельно больная бабушка собирается оставить ему 30 000 долларов. Но все эти истории звучали так убедительно. «Он сделал так, что я содержала его целый год и дала еще взаймы кучу денег». Обида послышалась в ее голосе, когда она начала набирать обороты. «Я купилась на его обещания вернуть мне деньги в любой день, на бесконечные повторения, что деньги вот-вот будут. Артист!» И она рассказала, как Арналдо говорил ей, что она слишком худа, и она стала стесняться своего тела…

Внезапно в уголках ее рта промелькнула тень улыбки, глаза слегка засветились… «Но… как любовник, Арналдо было великолепен. Он полностью погружался в это, пылкий и страстный. Ничего подобного со мной не было никогда прежде. И после, если честно. Если б я могла помнить только это! Все остальное было ужасно».

История Либби не является чем-то необычным. Я всегда спрашиваю партнерш моих клиентов, были ли у них эпизоды плохого обращения, связанного с сексом. Не так уж редко голос женщины утрачивает напряжение, и я слышу: «О, ну, в этом отношении проблем не было» – и смущенный смешок. На деле воспоминания о лучших сторонах сексуальных отношений могут отчасти служить причиной того, почему женщина, покинувшая абьюзера, испытывает такой соблазн дать ему еще один шанс.

Но существует и другая крайность. У меня были клиенты, для которых единственным интересом в сексе были доминирование и унижение. Быть в постели с жестоким мужчиной такого типа – сущий кошмар. Он хочет секса, когда он его хочет, и такого, какого он хочет, и ему нет дела, как она себя чувствует и чего ей хочется. Партнерша одного из моих клиентов сказала: «Я не хочу даже вспоминать. Это просто отвратительно».

Сексуально жестокие мужчины не обязательно насилуют партнерш в буквальном смысле, используя физическую силу или угрозы ее применения (хотя некоторые делают именно это). Вместо этого они могут оскорбить ее, когда она отклоняет его предложение, обозвать ее фригидной или лесбиянкой, обвинить: «Ты, наверное, получаешь свое где-нибудь еще, раз ты не хочешь больше делать этого со мной». Он может заставить ее чувствовать себя виноватой в своих сексуальных разочарованиях или сказать, что потребности мужчины должны быть удовлетворены. Он может пригрозить неверностью: «Что ж, если ты не будешь заниматься сексом со мной, я найду кучу других женщин, которые будут». И он может выполнить эту угрозу – многие мои клиенты заводили интрижки, чтобы наказать своих партнерш.

Женщина по имени Синтия рассказывала: «Если я не хочу заниматься сексом, Эрни просто преследует меня и не остановится, пока не добьется своего. Сначала он упрашивает, потом становится грубым и говорит, что пойдет и поимеет кого-нибудь еще. Затем начинаются оскорбления. Он не дает спать… Так что мне остается делать? В конце концов я сдаюсь. Как бы это ни было ужасно, но после этого он хоть дает мне поспать».

Люди представляют себе насильственный секс как действия с применением физического насилия.

Поэтому если тиран принуждает женщину к сексу путем давления, манипуляций или лишения сна, женщина не знает, как это назвать, и может обвинить себя. Десятки партнерш моих клиентов говорили: «Я сама виновата. Я не должна ему сдаваться». Но в том-то и дело, что они не несут ответственности за плохое сексуальное обращение своего партнера! Партнерша одного из моих клиентов через два года после развода сказала: «Оглядываясь назад, я понимаю, что меня насиловали более 10 лет подряд». И стала понимать, насколько разрушительными были его действия для ее души. Исследования демонстрируют, что женщины, чьи партнеры жестоко обращаются с ними в сексе, могут испытывать наибольшие среди всех жертв абьюза эмоциональные проблемы, включая депрессию.

Как многие жестокие мужчины смотрят на секс

Арналдо и Эрни не столь разительно отличаются друг от друга, как кажется. Лежащая в основе их поведения ориентация на секс одинакова. Агрессор одного типа может на ранних стадиях отношений вести себя в вопросах секса абсолютно приемлемо, но в одну ужасную ночь наброситься на партнершу и изнасиловать. Женщина испытывает шок, жестокое разочарование и ощущает себя обманутой. Несколько женщин рассказывали мне, что подверглись сексуальной атаке в первую брачную ночь или через несколько дней после свадьбы, что принесло им тяжелые душевные страдания. У других мужчин такая перемена может происходить постепенно, когда к волнующей и полной любви сексуальности первых месяцев понемногу примешивается выворачивание рук и уродливые действия. В сознании жестокого мужчины роскошный любовник и губящий душу сексуальный агрессор зачастую оказываются двумя сторонами одного образа мышления.

Что же лежит в основе отношения жестоких личностей к сексу?

1. Это для него

Секс для абьюзера – прежде всего удовлетворение его потребностей. Он может доставить удовольствие своей партнерше, но, как правило, не потому, что ее удовлетворение или опыт взаимных ощущений важны для него. Он вкладывается в то, чтобы довести ее до оргазма, потому что это позволяет ему видеть в себе великолепного любовника. Он уверен, что его сексуальное мастерство позволяет ему доминировать над женщинами. Безусловно, любой партнер получает некоторый повод гордиться собой, если он доставил удовольствие партнерше. Но для многих жестоких мужчин такая гордость – единственный смысл удовлетворения женщины. Все возвращается к нему.

Как правило, у жестокого мужчины практически отсутствует сердечная привязанность к партнерше, поскольку мужчина не может быть по-настоящему близок женщине, к которой проявляет жестокость. Хотя его партнерша может ощущать себя привязанной к нему и он может чувствовать себя очень привязанным к тому, что она удовлетворяет всяческие его потребности. Привязанность и близость – разные вещи. В результате он компенсирует недостаток искренней интимности, поднимая секс на высшую ступень, нагружая его обязанностью обеспечивать

ему все эмоциональное удовлетворение, которое он не получает больше ни от каких аспектов отношений.

2. Она должна ему секс

Мои клиенты в массе своей уверены, что женщина утрачивает право отказываться от секса, как только вступает в серьезные отношения. В ее обязанности входит заниматься сексом с мужчиной, чтобы он чувствовал себя любимым, удовлетворять его сексуальные потребности, или просто потому, что это ее работа. Момент, когда она теряет право сказать «нет», каждый определяет по-разному. Для некоторых воротами к сексуальному доминированию является первая близость. Иначе говоря, она сохраняет право сказать «нет», пока всегда говорит «нет», но с самой первой сексуальной близости она утрачивает свое право отказывать ему. Это особенно распространено среди моих молодых клиентов. Другие считают ее тело своей собственностью с момента заключения брака. Для третьих демаркационной линией является начало совместного проживания.

Большинство моих клиентов, кажется, уверено, что женщина теряет право отказать ему, если мужчина определяет, что секс у них был «слишком давно».

Террорист смотрит на свои внутренние часы и ожидает открытого доступа, когда прозвонит будильник.

Ее решение не заниматься сексом может приниматься во внимание до этого момента, но после него его позиция правомочия, как правило, одерживает верх.

В типичном для жестоких личностей выворачивании ситуации наизнанку мои клиенты часто пытаются убедить меня, что они являются сексуальными жертвами. Один заявил: «Моя партнерша использует секс, чтобы контролировать меня. Именно женщины имеют власть над нами, поскольку знают, что у них есть то, чего мужчина больше всего хочет. Моя жена хочет, чтобы я был ее собачкой, попрошайничал, распускал слюни и вилял хвостом, только так я могу получить секс». Его отношение к вещам сквозит через эти слова: он уверен, что его жена прячет от него что-то принадлежащее ему, когда она не хочет вступать в интимную связь. Сексуальное право для него сродни праву добычи полезных ископаемых на своей земле – и он владеет им.

3. Секс как способ установить силу и власть

Мы рассматривали жестокое отношение, выражающееся словами: «Мы занимаемся сексом, потому что я имею власть над тобой». Верно и обратное: «У меня есть власть над тобой, потому что мы занимаемся сексом». В этом контексте сексуальные действия аналогичны действиям кота, метящего территорию. Как только он «прошел весь путь» с женщиной, он чувствует, что овладел ею или, по крайней мере, овладел ее частью. Как более добрые, так и более грубые аспекты сексуальности абьюзера помогают ему установить свое доминирование.

Не менее четверти моих клиентов многократно изменяли партнершам. Похоже, они получают удовольствие от установления своей власти над женщинами вообще. Тиран создает образ сногсшибательного любовника, говоря каждой очередной женщине, что он влюблен в нее и планирует бросить свою партнершу ради нее «как только я смогу смягчить эту неприятную новость, но мне нужно время, чтобы подвести ее к этому», используя алкоголь и наркотики, чтобы лишить женщину способности сопротивляться, или принуждая, или запугивая. Такой мужчина сильно сфокусирован на «счете», и реальный эффект, который он оказывает на жизни этих женщин, от невыполненных обещаний до половых инфекций, судя по всему, никак его не задевает.

Многочисленные связи позволяют ему чувствовать свою силу и власть не только в отношении женщин, с которыми он спит, но и в отношении других мужчин.

Если он ощущает мужскую конкуренцию, он может продемонстрировать свое превосходство количеством звездочек на фюзеляже, «коллекционируя» женщин, как охотничьи трофеи. Он может окружить себя мужчинами, которые разделяют его точку зрения, что высокий статус в иерархии стаи достается тем, кто может контролировать и эксплуатировать больше женщин (см. раздел «Игрок» главы 4).

Для тех жестоких личностей, которые не отличаются хронической неверностью партнершам, такое соревнование с мужчинами также может существовать, например в форме желания иметь наиболее красивую и сексуальную партнершу, чтобы при этом другие мужчины видели, как он обладает ею и контролирует ее. Его партнерше может поначалу льстить его гордость, но постепенно она начинает ощущать, что ее используют как выставочный образец, игнорируя ее как человека.

4. Он воспринимает ее как сексуальный объект

Жестокий мужчина, проявляющий одну из вышеописанных позиций в отношении секса – или все три, – дистанцировался от мыслей и чувств партнерши, дабы избежать чувства вины из-за того, что он сексуально использует и травмирует ее. Один из способов сделать это – воспринимать партнершу как объект для секса, как если бы она была не человеком, а порнографической фотографией, лишенной эмоций и амбиций. Подобный тип жестоких мужчин смотрит на свою партнершу как на секс-машину. Такая деперсонализация наносит столь же серьезную психологическую травму партнерше, как и любое другое жестокое действие. Партнерши моих клиентов иногда говорят:

– *Иногда я чувствую омерзение.*

– *Меня будто растоптали и облили грязью.*

– *Я чувствую себя дешевкой.*

– *То, что он делает во время секса, рушит мою самооценку.*

– *Уже много лет у меня не было секса, в котором бы ощущались любовь и добровольность. С ним это больше похоже на то, будто он побеждает в войне или типа того. Как нашествие. Я ненавижу это.*

Эксплуататорский, грубый секс по своему эффекту подобен физическому насилию и может быть хуже во многих отношениях.

Женщина чувствует страшное унижение, понимая, что партнер не воспринимает ее как человеческое существо.

Агрессоры с подобного рода психологической установкой сексуального обладания иногда отказываются пользоваться контрацептивами. У меня было множество клиентов, которые зачинали детей при сексуальных нападениях. Последствия подобного рода сексуальной жестокости для женщин – и для их детей – очень серьезные.

Теперь вернемся к Арналдо, сексуально привлекательному мошеннику. По иронии судьбы, часть его сексуального динамизма состоит в том, что он абсолютно эгоцентричен. Он может создать чрезвычайно чувственные любовные переживания из-за своего сильно преувеличенного самовосприятия как личности, внушающей обожание. Вот почему эгоцентрики вообще, не только жестокие, могут часто быть харизматичными и соблазнительными. Когда мистер Великолепный зажигает свечи, выбирает музыку и говорит мягким, вкрадчивым голосом, создавая сексуальное настроение, вы можете думать: «О, это удивительно глубоко, и мы

делаем это вместе». Но на самом деле жестокий мужчина втайне уходит в свой мир и привлечен больше своими фантазиями, чем вами.

Мистер Великолепный находит захватывающим обладание. Он чувствует, будто входит в магическое пространство, где он – повелитель, а вы – его рабыня. Короче говоря, он жаждет сексуальной партнерши без разума и собственной воли.

Он также надеется, что его сексуальное обаяние привязывает вас к нему и он может иметь власть над вами во всех прочих сферах. И порой уверенность такого мужчины в силе своей сексуальности является самодостаточной: большую часть времени он холоден и груб, только в постели он дарит вам внимание, и, таким образом, наркотическая притягательность интимных эпизодов усиливается. Таким способом он может вызвать у вас зависимость от секса, такую же, как у него, хотя и по совершенно другой причине.

Жестокий мужчина, которому неинтересен секс

Не каждый абьюзер настойчив и требователен в отношении секса. Многие партнерши моих клиентов жалуются на то, что их мужчины практически утратили сексуальный интерес. Падение его сексуальной энергии может быть спровоцировано несколькими силами, в частности:

• Жестокие мужчины зачастую поверхностны в сексуальном отношении, их привлекают только женщины, с которыми у них не было секса или с которыми он переспал всего несколько раз. Ваш партнер может не питать интереса к глубокой привязанности, увлекаясь своей фантазией о классных сексуальных отношениях. Его тело, возможно, еще не изменяет вам, но разум уже изменил.

• Он может быть неспособен поддерживать устойчивое влечение к женщине, не соответствующей его гипертрофированному идеалу. Он может хотеть женщину с идеальными чертами и безупречным телом. Он может быстро терять интерес к реальной женщине, чье тело меняется со временем, или той, у которой при близком рассмотрении обнаруживаются недостатки. Он никогда не найдет девушку своей мечты, поскольку ее не существует, но может потратить кучу времени и энергии на ее поиски – и на наказание вас за то, что вы – не она.

• Его может привлекать секс, в котором присутствует доминирование, так называемая сексуализация субординации. По мере развития ваших отношений он может испытывать разочарование, обнаруживая, что вы не соответствуете образу наложницы – покорной и услужливой. Возможно, вы каким-либо образом противостоите ему, отказываясь передавать определенные аспекты своей жизни или сознания под его контроль. Некоторые тираны начинают испытывать трудности с сексуальным возбуждением, обнаружив, что женщина решительно настроена оставаться самой собой.

• Он может наказывать вас за то, что вы бросили ему какой-то вызов, или за те моменты, когда вам не хотелось заниматься с ним сексом. Среди жестоких мужчин распространено использование сексуального воздержания в качестве тактики осуществления контроля.

• У него связь на стороне. При этом растут шансы того, что он является носителем инфекции. Если вы подозреваете, что ваш партнер вам изменяет, обязательно настаивайте на безопасном сексе.

• Он может быть алкоголиком или наркоманом. Некоторые люди, злоупотребляющие психотропными веществами, теряют сексуальные желания.

• Он может ограничивать секс для получения власти над вами, если чувствует, что вы будете стараться угодить ему, надеясь вызвать у него интерес к сексу.

Как я уже говорил, жестокие мужчины имеют тенденцию колебаться: от любви и внимания до ненависти и запугивания, от участия в каждой детали вашей жизни до отсутствия каких-либо проявлений интереса, от демонстрации исключительной озабоченности тем, что

будет хорошо для вас, до беспредельного эгоизма. Эти колебания от электрического заряда сексуального напряжения до потери всех сексуальных желаний могут увеличивать его власть точно так же, как и другие взлеты и падения.

Секс как панацея

Вопрос большой озадаченности вновь и вновь возникает среди партнерш моих клиентов: «Почему он хочет секса сразу после инцидента, когда он вел себя со мной так ужасно? Секс – это последнее, о чем я могу думать в тот момент».

Вопрос 12: Почему он хочет секса после того, как был жесток со мной?

Женщины не находят жестокость сексуальной. Когда партнер называет женщину сукой и шлюхой, передразнивает ее или запугивает физически, мысль о слиянии в нежных объятиях с этим мужчиной отступает в ее сознании на самый задний план. Можно ли «заниматься любовью» с тем, кто только что обошелся с вами так, что это было гораздо больше похоже на ненависть? Жестокие мужчины не понимают, насколько они отвратительны, когда действуют грубо.

Так почему он проявляет столь различные чувства? Жестокость его заводит? Может быть. Некоторые, похоже, находят жестокость возбуждающей, вероятно потому, что она связывает сексуальность с доминированием. Однако более распространены другие причины того, почему он может хотеть секса после плохого обращения с вами:

• Он хочет быстро устранить последствия своего жестокого поведения. Он думает, что секс докажет, что его словесные оскорбления или насилие не настолько серьезны, что вы не пострадали от того, что он сделал, и что все прощено и забыто.

• Он хочет убедить себя, что его жестокое обращение не заставит вас оторваться от него эмоционально и сексуально. Настаивая на сексе после жестокого обращения, он может выражать мужскую позицию правомочия, как бы говоря: «Даже если я груб с тобой, я все равно должен иметь сексуальный доступ».

Инцидент жестокого обращения оставляет неприятный привкус, от которого мужчина хочет избавиться, и секс помогает ему в этом. Но женщина не может так легко избавиться от своей душевной боли. Увы, эгоцентризм не позволяет жестокому мужчине понять эту разницу.

Секс как способ поддерживать раздоры между женщинами

Некоторые из моих клиентов являются центром военных действий между женщинами. Мужчина создает и подпитывает эти битвы своей неверностью, обещая разным женщинам долгосрочные отношения, рассказывая им гадости друг о друге и пр. (см. раздел «Игрок» главы 4). Заставляя женщин направлять свою энергию на борьбу друг с другом, он избегает конфронтации или ответственности за собственные действия и заставляет женщин фокусироваться на удовлетворении его потребностей и на стараниях сделать его счастливым. Вот пара подходов, которые использовали мои клиенты.

Крис и Донна

Крис заставил Донну чувствовать себя неуверенно тем, что часто пристально разглядывал других женщин или говорил с ними, будто флиртуя, намекал на то, что женщины им интересуются и т. п. Он притворялся, что ему неприятны эти женщины, обвинял их в том, что «они стремятся разлучить нас». Затем до Донны дошли слухи о том, что он спит со всеми подряд, а одна из женщин прямо сказала ей, что у нее с Крисом роман. Крис же сказал Донне, что это все ложь…

Сэм и Нэнси

После нескольких лет отношений с Нэнси Сэм завел роман с Зои. Через пару месяцев он признался во всем Нэнси: мол, Зои соблазнила его и он знал все это время, что они не должны видеться, но боялся причинить ей боль и поэтому откладывал прекращение связи. «Зои продолжает говорить, что она и я созданы друг для друга, но я всегда знал, что я принадлежу тебе». Он сказал, что в конце концов его заставило разорвать отношения с Зои ее нелестное замечание о Нэнси, которое он процитировал. Нэнси пришла в ярость.

Год спустя Нэнси почувствовала, что Сэм отдаляется от нее, теряет интерес к сексу. Оказалось, он снова встречается с Зои! Нэнси потребовала, чтобы Сэм прекратил видеться с ней, он согласился, но через два месяца возобновил связь. «Не знаю, как это объяснить, – сказал он. – У меня нет к ней таких чувств, как к тебе. Она просто имеет какую-то власть надо мной. Будто я просто не могу сказать «нет». Нэнси все больше ненавидела Зои.

Тем временем Сэм, разрывающийся от безвыходного положения «между двумя женщинами», попался на воровстве денег Нэнси. В свое оправдание мученик заявил, что чувствует себя виноватым и подавленным из-за его отношений с Зои. Да, он украл деньги, чтобы купить что-то для Зои, поскольку она в депрессии и он боится, как бы она чего с собой не сделала!..

Шли годы, Сэм относился к Нэнси все хуже, раз он даже опрокинул стол ей на ногу. С Зои он не был столь жесток, и это заставляло Нэнси ненавидеть ее еще больше. Зои же рассказывала всем вокруг: «Нэнси плохо обращается с Сэмом. Она причинила ему такую боль. Он все мне рассказал. Он не может развестись с ней, потому что они столько лет прожили вместе, но он уже практически готов».

Внимание женщин было направлено друг на друга, а не на Сэма, поскольку он опирался на стереотипы женских представлений о соперницах, которых считают хитрыми, коварными, стремящимися увести мужчину у другой женщины. Он продолжает играть, и это именно то, чего он хочет. В паре случаев я и мои коллеги слышали, как клиенты в зале ожидания шутили и смеялись над тем, как женщины попадаются на эти махинации, будто их способность безнаказанно выходить из этих афер повышает их мужское достоинство.

Как это прекратить

Женщины могут помешать подобным махинациям, если будут учитывать следующее:

1. Жестокий мужчина много врет. Не верьте тому, что он говорит о происходящем в его отношениях с другими женщинами, включая переданные им слова этих женщин о вас.

2. Общайтесь напрямую с другими женщинами как можно больше, чтобы сравнить ваши сведения, тогда он не сможет заставить вас играть друг против друга.

3. Если мужчина изменяет, это на 100 % его ответственность. Не позволяйте ему перенаправлять ваш гнев на другую женщину, будто он – беспомощная жертва соблазнения. Жестокие мужчины любят представлять себя неспособными контролировать свои гормональные побуждения.

4. Применяйте принцип «никакого третьего шанса». Когда мужчина, особенно склонный к проявлению жестокости, изменяет вам второй раз, значит, последуют новые измены.

5. Многие женщины хотят иметь сексуально активного партнера, и этого достаточно. Чтобы быть сексуальным, изменять не обязательно. Жестокие мужчины любят создавать впечатление, что их сексуальные похождения – результат их необыкновенной страстности. Но сексуальная страсть и верность абсолютно совместимы. Причина его измен в том, что он манипулятор, а не в его повышенной сексуальности.

Роль порнографии

В порнографии, рассчитанной на гетеросексуальных мужчин, женщины изображены очень упрощенно. Они всегда готовы к сексу и никогда не говорят «нет». У них нет собственных сексуальных потребностей – вообще никаких потребностей. Кажется, все, о чем они заботятся, – это удовольствие мужчины. Они не требуют верности и жертв, и на них нужно совсем немного денег. Когда мужчина с ними покончил, он выключает видео или закрывает журнал, и они уходят. Что может быть проще?

Большинство порнографических образов хорошо соответствуют образу мышления жестокого мужчины. Женщина доступна и покорна. Сведенная к телу и далее – к половым органам, она деперсонализирована. Мужчина обладает ею в буквальном смысле, поскольку владеет видеодиском, журналом или компьютерным изображением. Иногда женщину изображают сексуально возбуждающейся от словесных оскорблений, грубости, насилия или даже пыток.

Порнографические комиксы и анекдоты часто бывают оскорбительны и унизительны для женщин и их анатомии, иногда даже изнасилование выглядит смешно, и все это питает антиженский образ мышления.

Порнография формировала сексуальность многих жестоких мужчин с подросткового возраста, а у некоторых и с более раннего.

Она помогала формировать их взгляд на женщину. Когда выпускник «Порнографической школы сексуальности», как я это называю, обнаруживает, например, что его партнерша не находит пощечину возбуждающей, он думает, что что-то не так с ее сексуальностью, а не с его: всем женщинам в журналах и на видео нравится это, почему тебе не нравится? Большой процент женщин, подвергшихся жестокому обращению, говорит о том, что один или несколько раз их пытались заставить вести себя как женщин из порно, часто вплоть до проигрывания конкретного сценария, который мужчине кажется соблазнительным, а женщина воспринимает его отталкивающим, пугающим или насильственным. Таким образом, жестокие мужчины иногда напрямую моделируют свои сексуальные интересы на порносюжетах и образах.

Партнерши моих клиентов рассказывали мне о своих стараниях не допускать присутствия порно в доме. У этих женщин хороший инстинкт. Жестоких мужчин непременно надо держать подальше от порнографии, поскольку она питает мышление, которое движет их жестокостью. Женщинам, которым нравится порнография, следует избегать ее в отношениях с жестоким партнером.

Множество женщин говорили мне, что их жестокие партнеры заставляли или просили их смотреть порно. Это больше всего похоже на стратегию, направленную на то, чтобы сломать сопротивление женщины, отказывающейся выполнять сексуальные действия, которых хочет мужчина, хотя реальный эффект от такого принуждения к просмотру порно часто состоит в том, что ее отвращение усиливается, а не в том, что у нее появляется желание. Порнография, как правило, полна «злоупотреблений» по отношению к женщинам, поэтому стремление мужчины заставить женщину смотреть порно может происходить от желания доказать ей, что его унижающее достоинство отношение к ней – норма.

А как насчет игр с применением силы и физического насилия?

Любая ли сексуальная игра, содержащая ролевые образы с доминированием и принуждением, жестока, даже если она ведется по взаимному согласию? По моему мнению, ответ отрицательный. Однако ключевыми словами являются «взаимное согласие» и «игра». Например, пары должны иметь взаимно установленный сигнал, означающий «я хочу, чтобы ты прекратил это по-настоящему», и этот сигнал должен уважаться. Если один из партнеров подает стоп-

сигнал, а применение силы немедленно не прекращается, происходящее является насилием, а не занятием любовью.

Есть еще один крайне важный момент: значение происходящего в сексуальных играх определяется контекстом отношений.

Если партнеры последовательно добры и уважительны друг к другу в повседневной жизни, они, вероятно, могут вести причудливые игры, не вызывающие ни у кого из них ощущения беспомощности или унижения. Но там, где присутствует жестокость, эти границы очень размыты. С определенной натяжкой про любой сексуальный контакт, если он происходит в атмосфере жестокости, можно сказать, что он происходит по взаимному согласию. Женщине всегда приходится оценивать, примет или нет реакция ее партнера жестокий характер, если она откажется совершать определенные сексуальные действия, но такой выбор редко можно назвать абсолютно свободным. Многие жестокие мужчины получают эмоциональное возбуждение, когда сексуальная игра заходит слишком далеко, когда все перестает быть игрой и порождает настоящую боль и страх. Когда женщина впоследствии говорит ему, что он набросился на нее или изнасиловал, он может отреагировать пренебрежительно: «Мы всегда играем в такие игры. Не заморачивайся». Когда она пытается объяснить ему, почему секс принес ей такие неприятные ощущения, он не хочет слушать, большей частью потому, что знает, что на этот раз происходившее не было обоюдным согласием и он получил от этого удовольствие.

Если партнер обращается с вами плохо, держитесь подальше от силовых сценариев в сексе. Если вы можете воспротивиться подобным играм без риска подвергнуться нападению, сделайте это. Игры подобного типа могут быть безопасными только в отношениях, где нет жестокости.

Секс и двойные стандарты

Двойные стандарты, крайне широко распространенные среди абьюзеров, остро проявляются в сексуальной сфере. Наиболее очевидный связан с внешней средой отношений. Именно жестокий мужчина, имеющий много связей на стороне, часто допрашивает свою партнершу о ее передвижениях и социальных контактах и выходит из себя при малейшем подозрении, что у нее появляются связи любого типа – сексуальные или другие – с другим мужчиной. Он может наслаждаться, разглядывая других женщин с ног до головы, когда идет с партнершей по улице, но, если она бросит взгляд на мужчину, он начинает орать на нее и называет ее потаскухой.

Часто говорят, что у мужчины врожденная потребность быть со многими женщинами, тогда как женщина хочет быть моногамной. Чепуха. Оправдания для двойных стандартов или любых других аспектов неравноправия и жестокого обращения просто нет. Я иногда спрашиваю своих клиентов, когда они пытаются ввести меня в теоретическое болото: «Вы варите мясо, прежде чем его есть?» Когда они отвечают, что конечно, они так делают, я говорю: «Вам не кажется, что это ужасно неестественно? Я никогда ни видел, чтобы какое-либо другое животное делало это». Человеческое поведение может регулироваться только человеческими стандартами.

Мои клиенты иногда давят на партнерш мифом о том, что мужчины могут испытывать физическую боль или получать вред, если они не получили удовлетворения. Естественно, я никогда не слышал от них заявлений, что такой риск существует и для женщин.

Достаточное число моих клиентов считают, что женщина должна быть согласна на секс в любой момент, при этом она никогда не будет инициировать секс сама. Одна партнерша моего клиента сказала: «Если у меня возникло желание, оно не должно быть заметно, поскольку он очень быстро прекращает все, если это исходит от меня». Нет лучшей иллюстрации того, как подход жестокого мужчины к сексу отражает его общую ориентацию на власть и контроль. Он хочет управлять сексуальной жизнью пары и не хочет, чтобы ее потребности мешали его

фантазии. Он предпочитает двухмерных женщин из журналов, которые никогда не приходят к нему попросить чего-либо.

Секс и уязвимость

Для большинства женщин (и, вероятно, для большинства не жестоких мужчин) секс – это область эмоциональной уязвимости. Обаяние жестокой личности в лучшие периоды отношений может вызвать у его партнерши откровения, касающиеся глубоко интимных или болезненных моментов. Сексуальные отношения получают дополнительный слой уязвимости, когда жестокий мужчина узнает о том, что женщине нравится и не нравится в сексе и о ее сексуальном опыте. Она может доверить ему секрет о периоде беспорядочных отношений, через который прошла, или о каком-либо эмоциональном «пунктике», или о своих сексуальных трудностях. Жестокий мужчина имеет тенденцию отмечать в уме такие сведения. На другой фазе отношений, когда все пойдет плохо, его партнерша может обнаружить, что ее уязвимость обернулась против нее. Если она открыла ему ранее, что у нее бывают трудности в достижении оргазма, он может называть ее фригидной или рыбой холодной. Если она расскажет ему о любых ощущениях неудобства, он будет называть ее напряженной или зажатой, особенно когда ей почему-то не нравится то, что нравится ему.

Для жестокого мужчины сексуальное раскрепощение означает свободу делать все, что ему хочется.

В некоторых случаях мужчины даже распространяли конфиденциальную сексуальную информацию о своей партнерше, включая вещи, которые были источником ее стыда, чтобы опозорить ее. Другие мои клиенты проявляли легкомыслие или пренебрежение в отношении риска беременности или передачи венерических заболеваний, повышая у женщины ощущение, будто она жертва насилия.

Шок, который испытывает женщина, когда ее глубоко личные уязвимые места использует тот, кого она любила и кому доверяла, может вызвать жгучую боль, не сравнимую ни с чем другим. Это интимная психологическая жестокость в одной из худших форм проявления.

Сексуальное принуждение является насилием

За эти годы у меня бывали клиенты, которые не били и не наносили физических повреждений своим партнершам, но регулярно принуждали их к сексу угрозами, запугиванием или путем применения физической силы, включая удерживание женщины. Партнерши жестоких мужчин такого типа иногда говорят: «Он никогда не применял насилия», несмотря на описание эпизодов унизительного насильственного секса. Но сексуальное принуждение является насилием. Мужчина, принуждающий свою партнершу к любым формам сексуальных отношений против ее воли, совершает насильственные действия. В обществе существует тенденция не замечать присутствия насилия в сексуальном принуждении, и это может осложнять понимание реакции женщины, в силу чего ей труднее найти помощь. Если вы чувствуете, что подвергаетесь сексуальному насилию со стороны вашего жестокого партнера, доверьтесь своему восприятию и позвоните на горячую линию жертв сексуального насилия или жестокого обращения.

Исследования показывают, что мужчины, придерживающиеся определенных мифов об изнасиловании, чаще прибегают к сексуальным посягательствам и принуждению. Они убеждены, что женщина находит изнасилование возбуждающим, что она провоцирует сексуальное посягательство определенным стилем одежды или поведения и что насильники теряют контроль над собой. Такие мифы легко воспринимаются жестокими мужчинами, поскольку они соответствуют другим чертам жестокого взгляда на женщин. Некоторые мои клиенты, кстати,

использовали сексуальное принуждение в качестве наказания. Некоторые из них насиловали бывших партнерш за то, что те их бросили.

Секс – это арена, на которой раскрывается отношение жестокого мужчины к силе и власти, включая власть над репродуктивной функцией партнерши.

Может показаться, что он отделяет свою жестокость от вашей сексуальной жизни, но динамика его поведения может убедить вас, что он приносит проблему своего основополагающего мировоззрения прямиком в спальню. Невидимое течение «сексуализации субординации» может быть распознано не сразу. Увы, крайне редкий аспект отношений жестокого мужчины с партнершей остается незатронутым его позицией правомочия и неуважения.

Помните

• Жестокий мужчина часто уверен, что право окончательных решений в отношении секса принадлежит ему.

• Секс с абьюзером может быть особенно хорош, но он может стать и сплошным кошмаром. Обе крайности на деле проистекают из схожих позиций в рамках образа мышления такого мужчины о сексе.

• Подавляющее большинство жестоких мужчин сексуализируют силу и власть.

• Поскольку большинство женщин наиболее уязвимо в сексуальной сфере, жестокий мужчина может использовать любые ваши чувствительные аспекты против вас.

• Если вы испытываете дискомфорт в сексе, жестокий партнер будет пытаться убедить вас, что такой дискомфорт является вашей проблемой, а вовсе не результатом его насильственного, неуважительного или унижающего вас сексуального поведения.

• Женщины (и мужчины) могут восстановиться после травматического сексуального опыта, но такого восстановления, скорее всего, не произойдет, если человек продолжает подвергаться жестокому обращению. Таким образом, первый шаг к сексуальному здоровью и благополучию – шаг к жизни без жестокости.

Глава 8. Жестокие мужчины и вредные привычки

– Если б он прекратил пить и курить траву, его жестокое поведение прекратилось бы.

– Он совершенно другой, когда пьет: он становится злобным.

– Он прекратил пить и теперь говорит, что это у меня проблемы с алкоголем.

– Я очень стараюсь не расстраивать его: когда он бесится, он пьет.

– Он может превратиться в кошмар, если у него нет марихуаны. С ним гораздо легче иметь дело, когда он под кайфом.

Роль, которую алкоголь, наркотики и другие вредные привычки играют в проявлении жестокости, оценивается совершенно неверно. Большинство жестоких личностей не злоупотребляют психотропами, и даже те, кто делает это, обращаюся жестоко со своими партнершами в здравом уме и трезвой памяти, не находясь под воздействием веществ. Тираны, которым удалось избавиться от дурной зависимости, продолжают плохо обращаться с партнершами, хотя иногда случается короткий перерыв в их наиболее агрессивном поведении. Абьюзеры, применяющие физическое насилие, иногда воздерживаются от него в течение длительного периода, когда они трезвы, но при этом их психологическая жестокость продолжает проявляться или даже становится хуже.

Злоупотребление веществами не является причиной жестокого обращения с партнершей, и избавление от такой зависимости не лечит абьюз.

В то же время зависимость мужчины от психотропных веществ может существенно влиять на проявление жестокости и насилия с его стороны. Жестокий мужчина в состоянии алкогольного или наркотического опьянения может сделать жизнь партнерши еще более несчастной. Суть в том, что надо отличать факты от фикции, включая мифы о влиянии злоупотребления веществами на мужчин и их партнерш, которые поддерживают сами жестокие мужчины.

Не все мужчины, злоупотребляющие веществами, являются жестокими партнерами

Мы знаем, что злоупотребление веществами не является причиной жестокого обращения с женщинами, в частности, потому, что многие алкоголики и наркоманы не демонстрируют ни грубого, ни контролирующего поведения в отношении партнерш. Некоторые алкоголики пьют только глубокой ночью или делают это вне дома, возвращаясь только для того, чтобы сразу «отключиться». Некоторые становятся пассивными и чувствительными, а не воинственными и агрессивными. Определенная часть со всей ответственностью обеспечивает свою семью и заботится о своих детях. В подобных случаях злоупотребление веществами определенно создает серьезные проблемы для партнерши зависимого мужчины и его детей, но атмосфера резко отличается от той, что царит в домах, где живут жестокие партнеры. Алкоголиками и наркоманами могут быть как мужчины, так и женщины, но жестокими партнерами обычно являются мужчины.

Не все жестокие партнеры злоупотребляют психотропными веществами

Далее мы можем отделить друг от друга зависимость от употребления веществ и жестокое обращение, обратив внимание на то, что подавляющее большинство жестоких партнеров не злоупотребляют алкоголем, наркотиками и не имеют других зависимостей. Даже если ограничить круг домашними тиранами, применяющими физическое насилие, зависимость имеет место менее чем в половине случаев.

Короче, злоупотребление психотропными веществами и «злоупотребление» партнершей – это две разные проблемы.

Обе распространены, поэтому нет ничего удивительного, что они часто соседствуют в одном человеке наряду с перхотью, угрями, институтским дипломом и другими факторами, не имеющими причинно-следственных связей.

Не является ли само жестокое обращение с партнершей определенным видом зависимости?

Нет. Жестокое обращение имеет собственные причины и динамику, не схожие с причинами и динамикой зависимости, хотя у того и другого есть общие черты. Но разница между злоупотреблением веществами и «злоупотреблением» женщинами достаточно велика, чтобы требовать решения этих проблем различными путями.

В чем сходство жестокого обращения и зависимости от употребления веществ

Жестокое обращение с партнершей и зависимость имеют сходство по следующим позициям:

• ***Нарастание.***

Алкоголики со временем выпивают большие дозы, или пьют чаще, или и то и другое. Такое нарастание потребления отчасти порождается привыканием, которое означает, что организм приспосабливается к веществу, поэтому его требуется больше для того, чтобы вызвать прежний эффект. «Я никогда не пьянею» – это, по сути, короткая форма высказывания «я пил уже так долго и так много, что мне требуется очень большая доза, чтобы опьянеть». (Некоторые зависимые люди испытывают прямо противоположный эффект, и все более и более малые дозы вызывают у них состояние интоксикации.) Злоупотребление веществами также растет по другим причинам, в частности оттого, что зависимый человек боится взглянуть правде в глаза, и страх растет тем больше, чем дольше он старается избегать этого, а параллельно растут и жизненные проблемы, порождаемые зависимостью, увеличивая массу всего того, о чем зависимый человек старается не знать.

Абьюз имеет тенденцию нарастать.

Одна из причин роста – фрустрации, которые жестокая личность испытывает от результатов своего поведения и которые затем использует как оправдание дальнейшим проявлениям жестокости.

Например, вы можете становиться все более подавленной (поскольку хроническое плохое обращение подавляет), и теперь он начинает злиться на то, что из-за снижения энергии вы забо-

титесь о нем с меньшим энтузиазмом. Жестокое обращение может снизить и ваше либидо – он же приходит в ярость от недостатка вашего желания.

Концепцию привыкания можно применить и к жестокому обращению, но с иным подтекстом. По мере того, как мужчина адаптируется к определенной степени плохого обращения с партнершей, чувство вины начинает изводить его все меньше, поэтому он становится способен подняться до более серьезных действий. Он привыкает к уровню жестокости или агрессии, о котором и речи не было несколько лет назад. Концепт привыкания применим и к жертвам жестокого обращения: женщина становится устойчивой к жестокости и начинает противостоять ей. Вследствие этого он повышает уровень своей жестокости, поскольку видит, что для запугивания и контроля над партнершей требуется большая «доза». Такая эскалация напоминает стиль разгона демонстраций, применяемый военными диктатурами, которые стреляют резиновыми пулями, пока этого достаточно, чтобы рассеять протестующих, но переходят на боевые патроны, когда толпа перестает разбегаться от резиновых пуль.

Однако чаще женщины (и дети) становятся более пугливыми, нежели упорными. В частности, недавно проведенное исследование обнаружило, что треть мужчин снижают уровень агрессии со временем, поскольку женщины становятся настолько запуганными, что мужчины могут контролировать их словами и взглядами, в результате чего настоящие атаки становятся ненужными.

• ***Отрицание, преуменьшение и обвинение других.***

Люди, страдающие зависимостью, и жестокие партнеры обладают одинаковой способностью убеждать себя, что у них нет проблем, и горячо отрицать наличие проблемы перед другими. Алкоголик может сказать, что выпивает «пару пива» за вечер, тогда как на самом деле выпивает три литровых кружки пива и еще пару стопок водки. Или настаивает на том, что алкоголь не является его проблемой, поскольку он никогда не пьет крепких напитков, хотя выбрасывает по два ящика из-под пива каждую неделю. Зависимый человек также следует схеме поведения с перекладыванием ответственности. В мире злоупотребления психотропными веществами выражение «люди, места и вещи» используется для описания способности зависимой личности всегда найти, кого или что обвинить в своем алкоголизме или наркомании.

• ***Выбор одобряющего окружения.***

Люди с вредными привычками проводят свое время среди тех, кто имеет такие же привычки, или тех, кто принимает эти привычки, не делая из них проблемы. Жестокий партнер схожим образом выбирает свой круг общения. Его друзья-мужчины либо сами жестоки, либо их высказывания в отношении жестокого обращения говорят о том, что они верят в оправдания агрессора и обвинения жертвы (в исследовательской терминологии это называется «обеспечение информационной поддержки жестокого обращения»). Его подруги могут по большей части принимать его жалобные истории о том, как тяжело быть жертвой истеричной и психически больной женщины.

• ***Ложь и манипулирование.***

Как жестокие партнеры, так и страдающие зависимостью люди вынуждены прибегать к хроническому вранью, чтобы скрыть свою проблему, избежать ответственности и заставить других людей убирать грязь, которую они развели. Однако жестокие партнеры используют нечестность и манипулирование еще и для того, чтобы получить власть и контроль над партнершей, что является отдельным процессом.

• ***Непредсказуемость.***

Как жестокие партнеры, так и зависимые люди склонны держать своих партнерш и детей в состоянии неопределенности, когда неизвестно, чего ожидать в следующий момент. Это позволяет им поддерживать в членах семьи надежду на то, что они могут измениться.

• ***Определение ролей для членов семьи.***

Как жестокие мужчины, так и страдающие зависимостью люди могут навязать членам семьи роли. Одно лицо может стать противником, другое – защитником, третье – козлом отпущения, которого жестокая личность использует для возложения на него всей вины за те проблемы, которые он сам создал для семьи.

• Высокий уровень возвращения к жестокости после периодов видимого изменения.

Обе группы имеют серьезные проблемы с доведением до конца программ лечения или прекращением «злоупотреблений» даже после успешного завершения программы.

Чем отличаются жестокое обращение и зависимость от употребления веществ

Жестокое обращение с партнершей и зависимость имеют следующие различия:

• Жестокие партнеры не «опускаются на дно».

Люди, злоупотребляющие психотропными веществами, самодеструктивны. Со временем жизнь алкоголика или наркомана становится неуправляемой. Ему становится трудно удержаться на работе, финансовое состояние повергается в хаос (отчасти из-за расходов, связанных с его пристрастием), родственные и дружеские связи рвутся…

Жестокие партнеры крайне разрушительны для других. Мужчина может жестоко обращаться с женщиной 20–30 лет и при этом иметь стабильную работу, поддерживать порядок в финансовых делах, оставаться популярным среди друзей. Его самооценка, способность спать по ночам, его самоуверенность, физическое здоровье – все, как правило, находится в таком же стабильном состоянии, как и у не жестокого мужчины. Одним из самых больших источников боли в жизни женщины является ее изоляция и переживания из-за того, что никто другой, кажется, не замечает искажений в ее партнере.

Ее жизнь и свобода могут опускаться на дно из-за того, что он делает с ее разумом, но с его жизнью такого обычно не случается.

Действительно, жестокие партнеры теряют близость с партнершей, поскольку истинная близость и жестокое обращение являются взаимоисключающими. Однако они редко переживают это как потерю. Они находят чувство близости либо благодаря эмоциональным связям с друзьями и родственниками, либо они ***являются*** людьми, для которых близость не цель и не имеет ценности (что также верно для многих не жестоких мужчин). Вы не можете ощущать нехватку того, чего вы не хотите иметь.

• Быстрое вознаграждение и долгосрочная выгода.

Употребление психотропных веществ может приносить большое вознаграждение. Оно дает быстрое и легкое удовольствие и ослабление эмоционального стресса. Однако такое вознаграждение обычно бывает кратковременным. Со временем употребление психотропных веществ начинает приносить зависимому человеку негативные эмоции настолько же сильные, как и те, от которых он пытается убежать изначально. Дружеские отношения, основанные на злоупотреблении веществами, поверхностны и подвержены возникновению напряжений и разрывам из-за финансовых раздоров, паранойи, взаимной безответственности и других факторов.

Алкоголик склонен пить все больше не потому, что алкоголь так хорошо работает, а потому, что так плохо.

А вот жестокий партнер может получать выгоду от «злоупотребления» долгие годы (см. главу 6). Ни одна из получаемых им выгод не исчезает неизбежно со временем. Невозможно заставить жестокого партнера измениться, пытаясь убедить его задуматься о том вреде, который он наносит собственной жизни, поскольку его выгоды намного превышают потери. Изменения в жестокой личности могут быть вызваны общественным давлением на него.

• Общественное оправдание жестокого обращения с партнершами более велико.

Общественная поддержка как злоупотребления психотропными веществами, так и «злоупотребления» партнершами неутешительно велика, но для второго она значительно выше. Злоупотребление веществами активно поощряется рекламой алкоголя, чего нельзя сказать о бытовом насилии. Но существует множество авторов и организаций, которые активно противостоят усовершенствованию законодательной и административной реакции на бытовое насилие. Телевидение, кино и другая культмассовая продукция пресыщены информационными посылами, потакающими жестокому обращению с женщинами.

По этой причине программы, в которых проблема жестокого обращения корректируется на основе модели зависимости, не работают. Так, организация анонимных бытовых агрессоров прославилась тем, что служила скорее в качестве круга поддержки для оправданий и обоснований жестоких действий, нежели площадки для их изменения.

Жестокое обращение не исчезает после излечения от зависимости

Вопрос 13: Перестав пить, перестанет ли он издеваться надо мной?

Десятки моих клиентов проходили реабилитацию, иногда по моему настоянию. Никакого значительного улучшения после этого замечено не было, кроме тех случаев, когда мужчина работал над проблемой своей жестокости. В первые несколько месяцев после реабилитации повседневный жестокий критицизм и контроль мужчины иногда смягчался. Могло снизиться и даже исчезнуть вовсе и физическое насилие, и это вселяло надежду. Женщина воспринимала эту передышку как подтверждение того, что зависимость от алкоголя или наркотиков была причиной его жестокого обращения, но его жестокое поведение постепенно или внезапно возвращалось приблизительно на тот же уровень разрушительности, каким он был, когда мужчина пил.

Возвращение к жестокому поведению начинается именно в тот момент, когда восстановление от зависимости начинает уверенно закрепляться.

Ранний период восстановления всепоглощающ: желание «принять» очень сильно, и алкоголик ведет ежедневную внутреннюю борьбу, часто удерживаясь только благодаря угрозе. Одним из результатов его усилий является то, что у него нет сил, времени и умственных резервов, которые он мог бы посвятить манипулированию партнершей. Он поглощен собой. Но при выходе из процесса раннего восстановительного периода его энергия и внимание направляются в сторону партнерши, и его желание продемонстрировать свою власть над ней возвращается.

Для жестоких мужчин типично заметное ухудшение поведения в процессе реабилитации от зависимости, отчасти потому, что их очень нервирует отказ от алкоголя. Другие домашние деспоты в трезвом состоянии становятся более контролирующими, следя за женщиной глазами, не затуманенными алкоголем.

Возможно, еще важнее то, что сама программа реабилитации становится для жестокого мужчины оружием. Например, как только он бросил пить, он может вывернуть реальность наизнанку и начать утверждать, что алкоголиком является она. Он начинает критиковать ее за «непризнание» того, что она пьет, используя концепт, который изучил на групповых занятиях и в котором теперь считает себя специалистом. Далее с большой вероятностью последуют оскорбительные замечания и давление на нее, чтобы она отказалась от алкоголя и вступила в Организацию анонимных алкоголиков.

Жестокий мужчина может также использовать конкретные концепты программы анонимных алкоголиков против партнерши. Например, программа поощряет своих участников

пересмотреть свои ошибки и плохие поступки и составить их список, чтобы отучить человека критиковать других или фокусироваться на их недостатках (что называется «брать чужой список»). Жестокий мужчина обращает этот концепт против партнерши, так что всякий раз, когда она пытается пожаловаться, он говорит: «Ты должна работать над собственными проблемами, а не брать мой список». Оправданием контроля служит и угроза начать пить: «Ты вызываешь у меня стресс, а ведь ты знаешь, что я могу начать пить, если стресс будет очень большим». Обвинение «ты ставишь под угрозу мою трезвость!» становится новым инструментом подавления партнерши.

Таким образом, мужчины вырабатывают новые оправдания для жестокого обращения, компенсируя тот факт, что они не могут больше обвинять партнершу в том, что пьют.

Философия реабилитационных программ включает в себя элементы, которые могут иметь некоторую ценность для жестоких личностей, но я обнаружил, что они склонны игнорировать принципы, которые могли бы помочь. Так, в соответствии с программой анонимных алкоголиков возлагается ответственность возмещения всего ущерба, нанесенного ими другим людям. Жестокие мужчины предпочитают придерживаться прямо противоположных взглядов, отстаивая мнение, что их партнерши не должны высказывать недовольство их прошлым жестоким поведением, «поскольку это было, когда я пил, а теперь я другой, и она должна забыть о прошлом». Они воспринимают избавление от зависимости как программу амнистии, которая должна привести к простому исчезновению всех прежних обид и недоверия у их партнерш.

В период восстановления жестокие личности также обвиняют в своем поведении алкоголь, как это было, когда они пили. Они стараются исказить интерпретацию философии анонимных алкоголиков так, чтобы она означала, что они не несут ответственности за свои действия в пьяном состоянии – что предполагает эта философия – и что именно алкоголь является исчерпывающим и достаточным объяснением их грубости и эгоизма. Некоторые из моих клиентов используют свою реабилитацию для того, чтобы постараться избежать выполнения своих обязанностей, утверждая, что они не могут помогать детям, найти работу или вносить свой вклад как-либо иначе, «поскольку программа реабилитации требует, чтобы я был сконцентрирован на себе». В этом случае реабилитационная программа может питать эгоцентризм и способность жестокого мужчины использовать отговорки. Слушая его, женщина может усомниться в том, что он по-настоящему меняется, и ее скептицизм хорошо обоснован. Ее партнер может говорить: «У тебя просто нет веры в людей» или «Ты не веришь в то, что люди меняются» (будто, унижая женщину, он может убедить ее, что он не жесток к ней!), но ее инстинкты верно подсказывают ей, что он остался практически прежним.

У меня были клиенты, которые приходили к значительным изменениям, комбинируя лечение от алкоголизма и серьезную работу над тем, чтобы взять на себя ответственность за свою жестокость. Только в таком случае избавление жестокой личности от зависимости становится значительным шагом.

Жестокое обращение или насилие не имеют биологической связи с алкоголем

Спиртное не делает людей воинственными, агрессивными или склонными к насилию. Оно на самом деле действует как депрессант. Таким образом оно вносит свой вклад в жестокое обращение с женщинами двумя способами:

1. Убеждения мужчины о том, как на него воздействуют вещества, будут в большей степени сбываться. Как показывают исследования, если он верит, что алкоголь может сделать его

агрессивным, так и будет. С другой стороны, если он не приписывает веществам действия, порождающего насилие, он едва ли станет агрессивен даже в состоянии сильной интоксикации.

2. Алкоголь обеспечивает жестокому мужчине оправдание для свободы действий по его собственному желанию. После нескольких рюмок или кружек он позволяет себе быть настолько агрессивным или пугающим, насколько он расположен быть таким, зная, что завтра сможет сказать: «Извини за вчера, я был совершенно пьян» – или заявить, что он не помнит инцидента, и его партнерша, семья и даже судья освободят его от ответственности (суды, как правило, особенно снисходительны к бытовым агрессорам, объясняющим свое насилие проблемами с алкоголем). Алкоголь также является оправданием, которое принимает он сам, поэтому он не проводит ночь без сна, мучимый чувством вины за боль, причиненную партнерше.

Несколько моих клиентов признались, что принимали решение наброситься на партнершу до того, как выпили.

Они уходили из дома, чтобы, как они выражаются, «смазать колеса», а вернувшись, затевали драку. Алкоголь вооружает агрессора оправданием и помогает ему преодолеть стыд и смущение.

Опасайтесь мужчины, убежденного, что наркотики или алкоголь толкают его к насилию. Если он так считает, то так оно и случится.

Как насчет тех, кто жесток, только когда пьян?

Клиентов, чье проявление насилия ограничивалось исключительно состоянием интоксикации, я могу пересчитать по пальцам одной руки. Однако я работал с десятками мужчин, у которых самые худшие инциденты сопровождались опьянением, но чье контролирующее и неуважительное поведение проявлялось и в трезвом состоянии. Такие жестокие личности, как правило, относятся к одной из следующих категорий:

1. Мужчина, проявляющий вербальную жестокость, которая переходит в физическое насилие или угрозы, только когда он находится в состоянии интоксикации: когда я прошу партнершу такого мужчины описать его повседневное поведение, она обычно сообщает, что, выпив, он становится более злобным и пугающим, однако его грубые выражения, неуважение и эгоизм не зависят от того, пьяный он или трезвый. Она, как правило, чувствует, что его поведение изменится, если его вылечить, и она справится с жестоким поведением. Эта надежда несостоятельна по двум причинам: а) становясь трезвенниками, жестокие личности этого типа, как правило, привыкают года через два использовать физическое насилие без поддержки алкоголя; и б) даже если они принадлежат к небольшому исключению из этого правила, их психологическое насилие может быть столь же разрушительным, каким было физическое.

2. Мужчина, проявляющий вербальную жестокость, которая становится более грубой и оскорбительной, когда он пьян, но не переходит в физическое насилие: он делает то же самое, что и физический агрессор, – использует алкоголь в качестве оправдания. Став трезвенником, он постепенно вырабатывает новые оправдания, включая свое избавление от зависимости, и жизнь возвращается к прежнему сценарию.

3. Мужчина, склонный к физической агрессии, проявляющий еще большее насилие в состоянии интоксикации: этот тип наиболее распространен среди зависимых от алкоголя и наркотиков партнеров. Трезвый, такой агрессор в основном сдерживает себя от применения самых пугающих форм насилия, таких как избиение, удушение или угрозы убить. Его партнерша может сказать: «Он проявляет насилие, только когда пьян», но затем рассказывает, что он толкает и хватает ее, наступает на нее с угрожающим видом, груб в сексе или использует

другие формы физического запугивания или агрессии, даже когда трезв. Жестокий партнер добился успеха в том, чтобы убедить ее, что такое поведение не является насилием.

Если поведение вашего партнера ухудшается «под хмельком», вы можете быть полностью сосредоточены на том, чтобы избавить его от вредной привычки, поэтому вы никогда в полной мере не осознаете, насколько он жесток, когда трезв. Его проблема со злоупотреблением веществами может, таким образом, серьезно отвлечь ваше внимание от главного вопроса.

Алкоголь не меняет систему ценностей человека.

Даже в состоянии интоксикации личность, хоть она и несколько меняется, сохраняет связь с трезвой ипостасью. Когда вы пьяны, вы можете вести себя глупо или бесстыдно, вы можете быть фамильярны или бестактно откровенны, беззаботны или забывчивы. Но разве вы ради смеха сбиваете с ног старушек? Скорее всего, нет. Насилуете продавщицу в ночном магазинчике? Вряд ли. Поведение людей под действием алкоголя или наркотиков регулируется их убеждениями и отношением к вещам, даже когда наблюдается нечеткость конструкции. Алкоголь поощряет людей к высвобождению того, что они прячут в глубине своего «я».

Жестокие мужчины принимают сознательные решения, даже когда находятся в состоянии интоксикации

Макс, один из моих первых клиентов, применял физическое насилие к своей жене. Однажды вечером вернулся домой совершенно пьяным. По его словам, Линн, его жена, начала его пилить. Он «взбесился», заорал на нее, а затем набросился с кулаками. Макс смущенно признался, что разорвал на Линн одежду и «частично» привязал к стулу (как это?). В моем кабинете Макс казался приятным, воспитанным рабочим парнем. Нелегко было представить себе, каким он выглядел в глазах Линн в ту ночь.

Я попросил его описать травмы Линн. «У нее черно-синие пятна и рубцы сверху донизу по обеим ногам». Я поинтересовался: есть ли другие повреждения? «Нет». Я удивился. «Нет синяков на руках и на лице? Почему?» Макс уставился на меня, будто я был немного не в себе, и пробормотал: «Ну, я же не собирался делать ничего такого, что было бы заметно»

Позднее Линн подтвердила, что в ту ночь Макс был пьян. Но заставило ли опьянение его потерять контроль? Очевидно, что нет. Он сохранял концентрацию на своем желании сохранить собственную репутацию и избежать ситуации, которая могла бы поставить его под риск ареста, поэтому он нанес Линн такие повреждения, которые на следующий день будут спрятаны под одеждой. Трудновато назвать это потерей контроля.

Я могу привести массу аналогичных примеров осознанности действий и решений, которые мои клиенты демонстрируют в состояниях опьянения. Они могут не так тщательно выбирать выражения, координация движений может быть не так хороша, но они продолжают защищать свои интересы: они избегают наносить повреждения своему ценному имуществу и обычно не позволяют друзьям и родственникам видеть самые грубые и открытые формы своей вербальной или физической жестокости или чего-либо такого, что, по их мнению, не может быть адекватно прикрыто оправданием «я был пьян».

Одни мои клиенты иногда говорят: «Я был в состоянии затмения». Однако «затмение» – это разрыв памяти, который происходит после того, как пьяный отключается и засыпает, в результате чего, проснувшись, он не помнит происходившего.

Во время эпизода человек пребывает в сознании. Если вы спросите отчаянно пьяного, но еще не спящего человека, что происходило ранее в этот вечер, он расскажет вам.

Таким образом, не существует такой вещи, как «пребывание в затмении», потеря памяти происходит позже.

Наконец, даже если б алкоголь и наркотики могли привести к тому, что человек потерял контроль над собой, он по-прежнему несет ответственность за свои действия, поскольку у него есть выбор – приводить себя в такое состояние или нет. Заявление мужчины, что он не может нести полной ответственности за неподобающее обращение с партнершей, потому что был пьян, – это просто еще одно проявление жестокого образа мысли.

Другие виды зависимости

Я работал с наркоманами, игроманами, алкоголиками и пр. Несколько клиентов заявляли, что они эротоманы, но я не верю в подобный диагноз, когда жестокие мужчины ставят его сами себе (см. раздел «Игрок» главы 4). Любая зависимость ложится финансовым бременем на пару, вносит свой вклад в мужскую скрытность и толкает его на то, чтобы использовать свою партнершу в качестве козла отпущения. Зависимость мужчины не порождает его жестокость, но делает жизнь его партнерши еще болезненнее и сложнее.

Позиция правомочия и зависимость

Абьюзер обычно убежден, что его употребление или злоупотребление психотропными веществами не касается его партнерши. Независимо от того, насколько его зависимость ведет к экономической эксплуатации партнерши (ведь он тратит деньги на алкоголь и наркотики и/или не может удержаться на работе), насколько она перегружена домашними обязанностями (он же все время на гулянках), насколько плохо он с ней обращается, будучи под кайфом, он тем не менее считает себя вправе употреблять по своему усмотрению. Если женщина протестует, он чувствует себя вправе назвать ее стервой или обвинить ее в контролировании. Короче, безответственное употребление алкоголя или наркотиков – это еще одна незаконная привилегия тирана.

Таким образом, лечение зависимости – необходимое предварительное условие. Только если мужчина готов бороться с обеими проблемами – а у меня было достаточно большое количество клиентов, которые серьезно стремились стать как трезвыми, так и уважительными к партнерше, – он может перестать быть источником боли и огорчений для своей женщины.

Помните

• Алкоголь или наркотики не могут превратить обычного мужчину в жестокого.

• Даже в состоянии интоксикации жестокие мужчины продолжают действовать осознанно, основываясь на своих привычках, отношении к вещам и эгоистических интересах.

• Главная роль, которую зависимость от психотропов играет в жестоком обращении, – это его оправдание.

• Жестокость и зависимость – разные проблемы и требуют отдельных решений.

Глава 9. Жестокий мужчина и разрыв отношений

– Друзья говорят мне, что ему реально плохо с того момента, как мы расстались. Я беспокоюсь о нем.

– Последний раз, когда я пыталась уйти от него, он напугал меня до полусмерти.

– Я не хочу забирать от него детей. Он их отец.

– Он спокойно относился к нашему разрыву, пока не узнал, что я с кем-то встречаюсь.

Вэн говорил хриплым, низким голосом, дополнявшим печальный взгляд. Его светло-рыжие волосы всегда были подвязаны банданой – в сочетании с мощной шеей и плечами она создавала ему байкерский имидж. Но его слова не вязались со стереотипом о крутом парне. Он с болью говорил о необходимости честно посмотреть на себя, о процессе отрицания и принятия. Он казался своим самым жестоким критиком, часто упоминая о своем эгоизме, незрелости и других «минусах характера». Он открыто утверждал, что у него проблемы со спиртным, и каждый день посещал собрания анонимных алкоголиков. Он не пил уже почти восемь месяцев.

Вэн, по его словам, чуть не до смерти избил свою партнершу Гейл. «Я был ужасен, – медленно говорил он, смотря в пол. – Действительно ужасен. Мне повезло, что она жива… Я не просыхал три недели, пытаясь стереть из памяти то, что сделал, а затем я как-то проснулся весь в синяках после драки, даже не помню, где и с кем, и с тех пор я больше не пил. Я наконец принял тот факт, что не могу все время убегать от себя и мне придется разбираться с тем, что я сделал с Гейл». Однако он не вступал в коррекционную программу для лиц, склонных к насилию, еще несколько месяцев, пока суд не потребовал этого от него.

Несколько недель Вэн был звездой группы. Он говорил в лицо другим мужчинам о том, что они отрицают факты, об их попытках переложить вину за свое поведение на партнерш, о том, что им надо честно взглянуть на себя, хоть это будет болезненно. Я несколько раз подтолкнул его к тому, чтобы он перестал использовать свой алкоголизм как оправдание жестокости и чтобы он серьезнее обдумал историю насилия над Гейл. Он слегка раздражался, но затем смягчался и говорил: «Знаю: мне предстоит еще много работать над собой». Казалось, он хотел реальных перемен.

Вэн и Гейл расстались после того случая, хотя время от времени общались. Вэн говорил, что потребуется время, чтобы Гейл начала доверять ему опять, и он должен дать ей возможность для этого.

Однако месяца через три-четыре Вэн начал понимать, что все идет не так, как он предполагал. Он считал, что Гейл сделала перерыв в их отношениях, чтобы восстановить свое доверие к нему, но на самом деле она избавлялась от своей зависимости от него. Когда же до него дошло, что она всерьез думает о том, чтобы закрыть дверь навсегда, он стал возвращаться в свое прежнее состояние. Сначала он удивил меня, сказав, что Гейл «должна по-настоящему дать нашим отношениям еще один шанс». Я был ошарашен:

– Почему женщина должна оставаться с партнером, который избил ее так, что она едва выжила? Я бы точно не стал делать этого.

– В наших отношениях не только она испытывала боль, вы знаете. Она тоже часто делала мне больно.

Я спросил, оправдывает ли он это избиение.

– Нет. Я просто говорю, что все не так, будто я всегда был плохим, а она всегда хорошей.

– И это значит, что она должна дать вам второй шанс? Сколько раз вам нужно избить женщину, чтобы она перестала быть вам должна?

На это он только проворчал что-то себе под нос и слегка покачал головой.

На следующем сеансе я был сконцентрирован на Вэне: разрыв – это период, когда агрессоры могут быть особенно разрушительны. К этому моменту Гейл твердо заявила, что их отношения закончены и она собирается начать встречаться с другими мужчинами. В связи с этим я должен был сделать все, чтобы повлиять на него при прохождении через этот процесс. Вэн быстро погрузился в морализаторство по поводу того, как он тяжело работал над собой в противоположность Гейл, «которая никуда не двинулась и вообще не пытается решать свои проблемы».

– Как же поможет прогрессу Гейл возобновление отношений с жестоким мужчиной?

– Слушайте, – сказал он. – Я гораздо лучше для нее, чем те неудачники, с которыми она сейчас общается. Большинство из них по-прежнему пьют.

Группа была взбудоражена разворотом Вэна, и ее члены бросились возвращать его на путь истинный, указывая ему на то, что, во-первых, он заявлял, что заметно изменился, но его уверенность в своем праве настаивать, что Гейл должна хранить ему верность, свидетельствует о том, что жестокий собственник в нем не изменился. Во-вторых, он соскальзывает в преуменьшение того, насколько разрушительными для Гейл были его жестокость и насилие, до такой крайности, когда он начинает убеждать себя, что его присутствие в ее жизни было более конструктивным, чем присутствие других людей, и в-третьих, он не может принять того факта, что женщина не должна быть «всегда хорошей», чтобы получить право на жизнь, свободную от жестокости. Я сохранил в тайне дополнительную мысль, которая основывалась на моей беседе с Гейл: я был уверен, что жизнь Гейл не «стоит на месте» и что ее основной целью на тот момент было излечиться от того, что он с ней сделал. Когда он пренебрежительно высказывался о «ее проблемах», он игнорировал тот факт, что 90 % ее проблем – это он сам. Но я молчал об этом, поскольку меня беспокоило умонастроение Вэна. Существовала опасность, что чем больше он будет осознавать процесс оздоровления Гейл, тем активнее будет его саботировать.

Вэн не готов был слушать реакцию группы так, как он это делал раньше. Мы могли это видеть по тому, как он покачивал головой и презрительно кривил губы. Группа споткнулась о краеугольный аспект неограниченных правомочий, которыми Вэн наделял себя – как это, как правило, рано или поздно случается с каждым клиентом, – и мы не могли надеяться, что этот аспект исчезнет за несколько недель. Мы надеялись, что сможем постепенно достичь этого, поскольку Вэну оставалось еще 6 месяцев из 11, которые суд постановил ему провести в нашей программе.

Увы, он не дал нам такого шанса. Менее чем через три недели он подошел к Гейл в ресторане, в присутствии многочисленных свидетелей, назвал ее «чертовой сукой» и, выходя, показал ей средний палец. Его словесная атака нарушила ограничительное предписание суда, запрещавшее ему приближаться к ней, и, поскольку он уже был на испытательном сроке за предыдущее жестокое нападение на нее, он сел на шесть месяцев…

Что делает жестокий мужчина, если вы уходите от него

Разорвать отношения с абьюзером может быть очень непросто. Редкий жестокий мужчина позволяет женщине легко уйти от себя. Чувствуя, что партнерша становится сильнее и начинает ускользать из-под его власти, он переходит в эндшпиль.

Реакции жестоких мужчин на возможность разрыва отношений

– Обещают измениться.

– Начинают лечение или участие в коррекционных программах.

– Прекращают пить, вступают в группу анонимных алкоголиков.

– Приносят извинения.

– Говорят вам, что вы без них пропадете.

– Говорят вам, что никто другой не захочет быть с вами.

– Угрожают самоубийством.

– Говорят, что вы бросаете его, заставляя вас испытывать чувство вины.

– Угрожают украсть детей или получить полную опеку над ними.

– Угрожают оставить вас без крыши над головой или без финансовых ресурсов.

– Становятся очень хорошими.

– Привлекают других людей, чтобы они оказывали на вас давление, заставляя дать им еще один шанс.

– Обращают внимание на вещи, на которые вы жаловались долгое время (например, чинят что-то дома, находят работу, соглашаются отпускать вас к подругам).

– Ведут себя в саморазрушительной манере, так что вы начинаете беспокоиться о них или жалеть их (например, не едят, много пьют, прогуливают работу, не общаются с друзьями).

– Распространяют о вас слухи, пытаясь разрушить вашу дружбу или репутацию.

– Заводят новые отношения или встречаются с женщинами, чтобы вызвать у вас ревность или гнев.

– Настаивают на том, что уже изменились.

– Распространяют о вас конфиденциальную информацию, чтобы опозорить вас.

– Угрожают или нападают на каждого, с кем вы пытаетесь завести отношения, или на каждого, кто вам помогает.

– Делают вам ребенка.

– Преследуют вас.

– Нападают на вас физически или сексуально.

– Крушат ваш дом или машину.

– Угрожают покалечить или убить вас.

Каждый агрессор использует собственную комбинацию перечисленных приемов, а некоторые отпускают женщин несколько легче. Способы контроля, которые кажутся противоречащими друг другу, могут применяться одновременно. Так, в один день он может отчаянно настаивать: «Ты должна признать, что я изменился», а на следующий позвонить, чтобы сказать: «Если ты не дашь нашим отношениям еще один шанс, ты узнаешь, на что я способен». В другой день он будет говорить вам по телефону, что его любовь к вам никогда не умрет, но если его поэтические выражения не заставили вас встретиться с ним за бокалом вина, он срывается на крик: «Да мне вообще плевать на тебя, и пусть твоя жизнь катится дальше в вонючую яму, где ты и сейчас!» Его не волнует, что эти элементы не сходятся друг с другом, поскольку он четко сфокусирован только на одном: снова взять вас под свой контроль.

Он знает, что раньше был способен манипулировать своим обаянием, лаской и обещаниями. Он помнит, как хорошо работали запугивание и агрессия. Сейчас эти инструменты утратили свою эффективность, и он пытается повысить напряжение. Он может хаотично переключаться с одного инструмента на другой, как врач, сажающий пациента на курс одного антибиотика за другим, пытаясь найти тот, что позволит взять под контроль инфекцию. И эта аналогия вполне уместна, поскольку жестокий мужчина воспринимает растущую независимость (бывшей) партнерши скорее как болезнь, чем как предвестие здоровой жизни, которым это на самом деле является.

Обещания, которые абьюзер делает в этот период, могут быть убедительными, особенно если они сопровождаются искренне звучащими извинениями или если он предпринимает какие-то конкретные действия, скажем, бросает пить, находит психотерапевта и т. п. Однако стоит вам вернуться, он постепенно съезжает в привычную колею, прекращая сеансы, потому

что он «не может себе этого позволить», говоря, что он будет снова «понемногу» пить, потому что он может «контролировать это». Очень скоро все возвращается на круги своя…

Мои клиенты в процессе разрыва отношений делают противоречивые заявления о том, кто виновен в развале, мечась между принятием на себя всей вины и обвинением женщины во всех грехах. Последнее гораздо ближе к их истинному мышлению. Самообвинения – это большей частью способ завоевать симпатию других людей. По иронии судьбы, чем больше он говорит, что разрыв – его вина, тем больше друзей и родственников испытывают соблазн заставить женщину поверить, что он изменится.

Когда кто-нибудь из моих клиентов утверждает, что раскаивается, я прошу его детально описать, что именно в его поведении заставило его партнершу уйти. Восемь раз из десяти мужчина может привести мне только два-три примера или вообще ни одного. Иначе говоря, они сами по-настоящему не верят, что они жестоки, и моя просьба конкретизировать детали разоблачает их. Если им удается составить список из нескольких проступков, это, как правило, нечто, лежащее далеко в стороне от ядра его деструктивности, например комментарии типа: «Я должен был дать ей больший приоритет; мы мало вещей делали вместе», или делали двусмысленные замечания, чтобы набрать очки против нее, например: «Я обычно оставлял ее одну, когда на нее «накатывало», но я должен был понимать, что мой уход заставлял ее чувствовать себя еще хуже».

Проявляемые абьюзерами в фазе развала отношений реакции в форме насилия и жестокости, порой опасные, часто воспринимаются – особенно психологами – как свидетельство того, что мужчина испытывает «страх быть покинутым». Но женщины испытывают не меньший, чем мужчины, страх быть покинутыми, однако они редко преследуют или убивают партнеров после разрыва отношений. Мало того, многие жестокие мужчины злобно относятся к своим бывшим, даже когда не хотят восстановления отношений или сами инициировали разрыв. Ключ к тому, как жестокий мужчина проходит через разлуку, лежит в том же мышлении, которое порождает его контролирующее и жестокое поведение и заставляет партнершу уходить от него.

Как жестокие мужчины смотрят на расставание

Внутренний процесс Вэна и деструктивное поведение, к которому этот процесс привел, содержат суть того, как жестокий мужчина воспринимает конец отношений. Давайте взглянем на центральные положения этой точки зрения.

«ЖЕСТОКОСТЬ – НЕ ПОВОД ДЛЯ РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ».

Вэн был не готов принять то, что его обращение с Гейл стало причиной разрыва. Почему? Во-первых, он был уверен, что боль, которую Гейл причиняла ему иногда в ходе их отношений, перевешивала его жестокое обращение с ней. Если Вэн мог убедить себя, что его баланс сходится, несмотря на жестокую физическую атаку, то представьте себе, насколько легко это может сделать тот, кто применяет исключительно психологическую жестокость (хотя эмоциональная жестокость наносит не меньшую травму).

Во-вторых, Вэн уверен, что мужчина не может не быть жестоким. Такое может случиться, только если его партнерша никогда не ранила его чувств и не совершала промахов в его обслуживании. Вэн считал, что мы не понимаем свойств мужской природы: попросите-ка тигра стать вегетарианцем! Не говоря об этом прямо, он открыл свою позицию: женщина должна принять тот факт, что определенная доза жестокости приходит вместе с мужчиной, как только ты вступаешь с ним в отношения, если ты не являешься совершенством.

«ЕСЛИ Я ОБЕЩАЮ БЫТЬ ДОБРЕЕ В БУДУЩЕМ, ЭТОГО ДОСТАТОЧНО»

Не важно, сколько раз в прошлом Вэн нарушал свои обещания измениться, он по-прежнему уверен, что на этот раз Гейл должна видеть, что он имеет серьезные намерения, и должна дать ему еще один шанс. В его сознании количество «еще одних шансов» беспредельно. Он чувствует себя вправе на бесконечные попытки.

Усугубляет ситуацию уверенность Вэна в том, что Гейл должна принять его взгляд на будущее через розовые очки, хотя он одновременно подает громогласный сигнал о том, что он не изменился. Мои клиенты требуют прощения, продолжая оскорблять, угрожать, требовать немедленной реакции, уделять внимание только своим нуждам и т. д. С их точки зрения, женщина должна верить, что их жестокое обращение прекращается, когда они сказали, что прекратили его, независимо от того, что женщина видит собственными глазами.

«НЕТ ПРЕДЕЛА ТОМУ, НАСКОЛЬКО ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ ГОТОВА «НАЛАЖИВАТЬ» НАШИ ОТНОШЕНИЯ»

Жестокий мужчина считает себя вправе прекратить отношения в любой момент, но он не предполагает такой привилегии для своей партнерши. Когда дело идет к разрыву или уже дошло до него, мои клиенты горько жалуются приблизительно следующим образом:

– В наше время люди не ценят союз, просто пускают его коту под хвост при первых же трудностях. Больше не существует преданности, стремления держаться вместе и налаживать отношения.

– Мне кажется, наши брачные клятвы ничего не значат для нее.

– Она говорит, что беспокоится о наших детях, но ее совершенно не беспокоит, что у них рухнул дом.

– Она готова бросить все, что у нас было, только потому, что нашла себе другого парня.

Ни одна из женщин, с которыми я работал, ни в одном из случаев не ушла от мужчины после первого раза, когда он проявил насилие (я не говорю, что, сделай она так, это было бы неправильно). К тому времени, когда женщина решает расстаться с мужчиной, она уже, как правило, пережила годы вербальных нападок и контроля и бесчисленное количество раз просила своего партнера прекратить унижать и запугивать ее. В большинстве случаев она также просит, чтобы он перестал пить или обратился за помощью. Обычно она несколько раз уходит от него или пытается уйти и затем возвращается. Разве все эти действия не демонстрируют ее преданности? Сделает ли она когда-либо достаточно, чтобы получить право защищать себя? В сознании абьюзера ответ на это: «нет».

Повторю: двойные стандарты домашнего деспота правят бал.

Он не считает своих словесных оскорблений и даже насилия причиной краха любви и верности. Его романы на стороне автоматически заслуживают прощения, тогда как любое ее увлечение рассматривается как доказательство ее аморальности и недостатка заботы о нем. И то, что дети наблюдают, как он унижает достоинство их матери и издевается над ней, не удерживает его от присвоения себе звания Защитника Детей – того, кто хочет дать им «спокойную семейную жизнь», в то время как их эгоистичная мать пытается разделить их.

«ОНА ПО-ПРЕЖНЕМУ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА МОИ ЧУВСТВА И МОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»

В самообслуживающей системе ценностей тирана женщина может продолжать нести ответственность за его потребности и чувства даже после ее ухода. Поэтому, если он потерял свою работу, или его новая связь не удалась, или его мать заболела, он по-прежнему чувствует вправе требовать от бывшей эмоциональной поддержки. В частности, он склонен заставлять ее чувствовать бесконечную ответственность за его поруганные чувства из-за их прошлых отношений и разрыва.

«ОТНОШЕНИЯ ЗАКОНЧЕНЫ ТОГДА, КОГДА Я ТАК СКАЗАЛ»

Я регулярно сталкиваюсь с одним сценарием: новый клиент описывает свой самый серьезный эпизод проявления жестокости, как это требуется от всех участников программы, и оправдывает свои действия так: «Это произошло потому, что я обнаружил, что она мне изменяет». Однако, беседуя с женщиной, я обнаруживаю, что в этот момент между ней и моим клиентом отношений уже не было.

Иначе говоря, в сознании жестокого мужчины любые ее отношения с мужчинами – измена, если это происходит в период, пока он еще хочет, чтобы они были вместе, поскольку оставляет за собой право определять, когда дать ей свободу общаться с другими людьми.

«ОНА ПРИНАДЛЕЖИТ МНЕ»

Деперсонализированное восприятие партнерши как собственности может стать еще отвратительней, когда отношения идут к разрыву. Иногда исключительно трудно заставить клиента вспомнить, что его партнерша – человек со своими правами и чувствами, а не враг, подлежащий уничтожению. В наихудшем виде его усилия по восстановлению своей собственности включают в себя преследование, запугивание тех, кто пытается ей помочь, угрозы в адрес мужчин, с которыми она хочет встречаться, похищение детей и физические нападения на нее и на ее близких.

Плохое обращение, как правило, продолжается достаточно долго после расставания и обычно усиливается по сравнению с тем, что было, когда пара жила совместно. В частности, обычным для периода после расставания является изнасилование или другие формы сексуальных посягательств, передающие мощное сообщение о собственности: «Ты по-прежнему принадлежишь мне, и я сохраняю свои права на твое тело, пока я не решил от них отказаться».

Если ваш партнер способен проявить исключительное насилие – даже если он не применял физического насилия ранее, – позаботьтесь о мерах предосторожности (см. раздел «Как безопасно уйти от жестокого партнера»).

Травматическая привязанность

Так называется эмоциональная зависимость от агрессора. Нападки на женское самовосприятие, клинья, которые жестокий мужчина вбивает между ней и другими людьми, и т. д. – все это может привести к тому, что она будет все больше нуждаться в нем. К аналогичным последствиям приводит жестокое обращение с детьми. Дети могут стать более сильно привязанными к жестокому родителю, чем к не жестокому. Выжившие после захвата в заложники или пыток могут демонстрировать такие же эффекты, пытаясь защитить своих мучителей от законного преследования, настаивая, что захватчики действовали из лучших побуждений, или даже описывая их как добрых и заботливых людей – этот феномен известен как «стокгольмский синдром». Я видел, как юноша испытал шок от прикосновения к электроизгороди и был так этим напуган, что схватился за нее для безопасности; поскольку каждый удар тока усиливал его панику, он не отпускал изгородь, пока его сестра не оторвала его от забора.

Практически никто из жестоких мужчин не бывает злобным и пугающим постоянно. Время от времени они бывают любящими, ласковыми, веселыми и даже способными к сопереживанию. Эта временная и обычно непредсказуемая доброта играет критическую роль в формировании травматической привязанности. Когда человек переживает жестокое, болезненное обращение в течение продолжительного времени, он естественным образом чувствует прилив любви и благодарности к любому, кто приносит ему облегчение, как можно испытать волну чувств к руке, протянувшей стакан воды в невыносимо жаркий день. Но в ситуации жестокого обращения спаситель и мучитель совмещены в одном лице. Когда мужчина прекращает кри-

чать на свою партнершу или называть ее бесполезным куском дерьма, предлагая вместо этого взять ее с собой в отпуск, типичной эмоциональной реакцией является ощущение благодарности к нему. Если он не дает спать до середины ночи, домогаясь ее, а затем, успокоившись, дает ей возможность забыться, женщина ощущает умиротворяющее спокойствие от того, что ее оставили в покое.

Циклы вхождения и выхода жестокого партнера из периодов жестокости могут заставить вас испытывать чувство близости к нему в те моменты, когда он по-настоящему добрый и любящий.

В конце концов вы можете начать чувствовать, что кошмар его жестокости является опытом переживаний, который вы с ним разделяете и которого вместе избегаете. Опасная иллюзия, порожденная травмой! Я часто слышу от женщин: «Он по-настоящему знает меня» или «Никто не понимает меня так, как он». Это может быть правдой, но причина, по которой кажется, что он понимает вас так хорошо, в том, что он изучил способы манипулирования вашими эмоциями и контролирует ваши реакции. Временами вам может казаться, что он понял, как больно вам сделал, и это заставляет вас испытывать чувство близости к нему, но это еще одна иллюзия. Если б он по-настоящему был способен сочувствовать вашей боли, он прекратил бы жестокое обращение с вами навеки.

Общество, как правило, называет женщин, испытывающих благодарность или привязанность к абьюзеру, мазохистками или говорит, что они «присоединились к его безумию». На самом деле исследования демонстрируют, что в процессах образования травматической привязанности практически не существует гендерного различия и что мужчины становятся столь же привязанными к своим захватчикам, как и женщины.

Травма от хронического жестокого обращения может привести к тому, что у женщины разовьется страх оставаться одной по ночам, тревожность относительно способности управлять своей жизнью и ощущение изолированности от других людей, особенно если ее жестокий партнер оторвал ее от друзей и семьи. Эти результаты жестокого обращения могут сильно затруднить отрыв от жестокого партнера. В силу этого тяга к воссоединению может быть очень велика. Известно, что большинство женщин, подвергшихся бытовому насилию, уходят от своего партнера много раз, прежде чем расстаются с ним навсегда. Этот растянутый процесс происходит большей частью из-за перманентного принуждения и манипулирования со стороны партнера, но подпитывается и травматической привязанностью, которую он породил в своей партнерше.

Есть одно упражнение, способное помочь вам разобраться с этой ловушкой: составьте список всех аспектов, включая эмоциональные, в которых вы чувствуете себя зависимой от партнера. Затем составьте другой – больших и маленьких шагов, которые вы можете предпринять для того, чтобы начать формировать свою независимость. Эти списки могут помочь вам направить энергию туда, куда вам необходимо двигаться.

Почему он не принимает вашу просьбу «сделать перерыв»

Вы предпринимали попытки расстаться на время с партнером? Возможно, вы размышляли о том, чтобы разорвать отношения, но боялись реакции партнера, поэтому просили о «коротком перерыве» вместо полного разрыва. Или, возможно, вы не были уверены в том, что именно хотите сделать, и вам очень хотелось побыть одной, чтобы решить, что делать дальше, не сталкиваясь ежедневно с грубостью, критикой и слежкой. Вы могли предпринимать попытки убедить его, что это не конец отношений, но вам просто нужен перерыв. Вы, вероятно, просили о том, чтобы пожить отдельно несколько недель или месяцев и при этом редко видеться или не видеться вообще. Вы могли выдвигать и другие просьбы, например не общаться даже по телефону, чтобы у вас был настоящий «отпуск». Вы могли добиваться договоренности, чтобы в

это время каждый из вас мог встречаться с другими людьми, или, наоборот, просили об обратном. Подавляющее большинство женщин, подвергшихся жестокому обращению, с которыми я работал, в тот или иной момент пытались взять подобный тайм-аут.

Однако мои клиенты редко относились с уважением к просьбам своих женщин. Вначале мужчина делает вид, что поддерживает такой план, говоря: «Согласен, нам нужно на время разлучиться, чтобы все остыло, а затем все спокойно обговорить». Но он недолго придерживается такого мнения. Вскоре он начинает урезать условия соглашения по всем пунктам. Если женщина просит не звонить, он посылает открытку. Затем звонит с некоторым предисловием, например сказать об оплате счета или о приглашении от его сестры, после чего бросает: «Ну, как ты?» – пытаясь завязать беседу. Он может постоянно показываться «случайно» в тех местах, где она бывает. Он продолжает отщипывать от ее резолюции столько, сколько может, пока она не сломается и не встретится с ним. Стоит им оказаться вместе, он изливает на нее свою нежность и обаяние, напоминая ту романтическую личность начала их отношений, и наблюдает, может ли он обольщением или манипулированием затащить ее в постель. Ему кажется, что, как только у них случится секс, она снова будет на крючке – такая стратегия частенько приносит успех. Тем или иным способом женщине не дают возможности освободиться от давления, а это, по ее убеждению, абсолютно необходимо ей для благополучия.

Почему он не допускает перерыва? На сознательном уровне он может просто скучать, но в глубине души он лелеет иные планы.

Он воспринимает разлуку как декларацию партнерши о том, что она способна выжить без него, что она лучше знает, чего ей нужно, что ее потребности не должны быть всегда на втором плане по сравнению с его, что у ее воли есть сила. Этого-то всего он и не хочет иметь в своих отношениях и чувствует необходимость доказать, что эти заявления неверны.

Агрессор боится, что партнерша может почувствовать, как хорошо жить без унижения и давления, заметить, что в мире есть другие люди, мужчины и женщины, которые уважают ее и хорошо с ней обращаются. Она может начать мыслить самостоятельно, без его мониторинга ее мыслей и навязывания им своих представлений. Она даже может обнаружить, что без него ей лучше. Короче, он не приемлет расставания, чувствуя, что это слишком здравое решение и оно принесет женщине оздоровление. Он хочет, чтобы она слышала его голос и видела его лицо, поскольку уверен, что может разрушить ее намерения.

Продумывает ли он все это тщательным образом? Вероятно, не совсем. Он реагирует большей частью автоматически, основываясь на привычном мышлении и поведении, укоренившемся с годами. И все же я продолжаю наблюдать, насколько больше мои клиенты осведомлены о стратегиях собственных действий, чем этого можно от них ожидать. Когда я их огорчаю, как это часто происходит, они забывают про свою маску и выдают свои истинные мысли и планы.

Жестокий мужчина, который хочет разрыва

Что, если ваш партнер сам разрывает отношения или выполняет условия соглашения о том, что вы не принадлежите друг другу? Хорошая новость в том, что, если у вас нет детей от него, он может оставить вас в покое. Возможно, его заинтересовала другая женщина, или он хочет вернуться к воплощению фантазии о девушке своей мечты, которая будет делать для него все и не будет ни в чем перечить, или, может, его разум занят чем-то иным…

Как ни печально, я должен сказать, что даже в этом случае покой не гарантирован (хотя я нечасто слышал о физических нападениях абьюзеров после расставания, если он принял разрыв, за исключением случаев перманентного конфликта из-за детей). Даже тот, что готов снова быть одиноким, может по-прежнему хотеть возмездия за те обиды, которые вы, по его мнению, нанесли ему. В его искаженной системе восприятия это может включать все те ситуации, когда

вы защищались, подвергали сомнению непогрешимость его знаний и суждений или отказывались быть его точной копией. Поэтому он может распространять искаженные истории о ваших с ним отношениях или клеветать, пытаясь настроить людей против вас. Поскольку он видит себя гораздо более влиятельным, он может заявлять, что это он инициатор разрыва, тогда как вы «умоляли» его дать еще один шанс и вы «обещали измениться»…

Тиран, который принимает разрыв отношений или даже хочет его, может по-прежнему стремиться свести с вами счеты, используя детей (см. главу 10).

Конечно, иногда женщина хочет сохранить отношения, а мужчина нет. Мои клиенты порой бросают женщину, чтобы наказать ее. В такой ситуации женщины переживают уход жестокого партнера как последнюю пощечину в долгой череде предыдущих… Такой женщине-жертве не помогает, когда люди говорят ей: «Чем ты так расстроена? Слава богу, что избавилась от него». Всякий, кто хочет помочь восстановлению и возвращению сил женщины, подвергшейся насилию, должен позволить ей излить свою печаль и ярость и понять, что его уход – это еще один способ пройти по ней.

Жестокие мужчины, которые уходят, помимо эмоциональных и физических травм, оставляют в память о себе и другой след: на плечи женщины сваливаются долги, беременность или больные дети.

Жестокий мужчина может создать трудности, которые будут сопровождать ее долгое время после его ухода.

Как безопасно уйти от жестокого партнера

Определить, применит ли партнер физическое насилие, сложно, если вообще возможно. Если вы думаете, что он способен на насилие, прислушивайтесь к собственной интуиции независимо от того, применял ли он насилие в прошлом и было ли это насилие достаточно серьезным. Недавние исследования показали, что женское предчувствие в отношении возможного насилия со стороны ее жестокого партнера было намного точнее других систем оценок.

Процесс расставания может стать периодом особого риска. Я недавно имел дело со случаем, когда женщина уходила от психологического агрессора, который пугал ее в течение нескольких месяцев после того, как она ушла от него. Он довел ее до того, что она стала договариваться с родственниками о том, кто позаботится о детях в случае ее смерти. И хотя он ни разу не ударил ее раньше, он таки убил ее, спрятавшись в квартале от здания суда. После этого он покончил с собой.

Оценка потенциальной возможности насилия со стороны жестокого партнера

Признаки опасности, перечисленные ниже, могут быть полезны независимо от того, собираетесь ли вы уйти от своего партнера или нет. Определенные комбинации этих элементов часто (хотя и не всегда) имели место в тех случаях, когда жестокие мужчины прибегали к наиболее серьезным насильственным действиям. Прислушивайтесь к вашему внутреннему голосу, размышляя над этими признаками:

Признаки опасности, проявляемые абьюзером

- Он проявляет исключительную ревность или собственничество.
- Нарастает его насильственное поведение или угрозы.
- Он следит за вами: где, с кем, как часто вы бываете.
- Вы предпринимаете шаги к разрыву отношений или уже сделали это.

• Он проявлял к вам насилие во время вашей беременности.
• Он применял к вам сексуальное насилие.
• Он угрожал убить вас или изувечить, душил вас, угрожал оружием.
• У него есть доступ к оружию, и он умеет им пользоваться.
• Он кажется одержимым вами.
• Он подавлен, склонен к самоубийству или демонстрирует, что его не заботит, что с ним случится.
• У него нет близких людей.
• У него серьезный криминальный послужной список.
• Он применял насилие или угрожал другим людям.
• Он злоупотребляет психотропными веществами.
• Он жесток с детьми.
• В прошлом его насилие в отношении вас или другой партнерши было частым или крайне жестоким.
• Он убивал животных, или издевался над ними, или использовал другие тактики террора.
• Он увлекается порнографией.
• Он выходил из себя при вашей предыдущей попытке уйти от него.
• Он знает ваш график и маршруты, адреса ваших друзей и родственников, местоположение вашей работы или располагает другой личной информацией, чтобы найти вас.

К сожалению, науки, использующей эти индикаторы, не существует. Я бы направил вас по неверному пути, если б сказал, например: «От 3 до 5 ответов «да» отражают среднюю степень угрозы, 6 и выше – «серьезная опасность». Реальность не так проста. Некоторые руководства по оценке риска проявления насилия жестоким мужчиной создали такого типа категории «низкого, среднего и высокого риска». Тем самым они могут способствовать тому, что женщины недооценят опасность ситуации. Некоторое число абьюзеров, убивших или нанесших тяжкие увечья партнершам, имели всего два-три перечисленных выше признака или не имели ни одного, и это дает еще больше оснований, чтобы полагаться на ваше шестое чувство в отношении того, насколько он опасен.

План обеспечения безопасности

Сам факт ваших размышлений о том, насколько далеко может зайти жестокость вашего партнера, говорит, что вы уже наблюдаете в нем нечто настораживающе таинственное или пугающее. Я настаиваю: обратитесь за помощью к специалисту и разработайте с ним план обеспечения безопасности. Планы могут включать в себя два комплекса шагов: один для повышения вашей безопасности, если вы продолжаете жить со своим партнером, и другой – на случай, если вы решите уйти.

Не забывайте: процесс расставания с агрессором может быть рискованным.

Специалисты, работающие с женщинами, подвергавшимися жестокому обращению, сообщают, что те женщины, которым удалось уйти от домашнего агрессора и больше не возвращаться к нему, практически всегда имели заранее подготовленный план.

План обеспечения безопасности для ситуации, когда вы продолжаете жить со своим жестоким партнером, может включать в себя следующие позиции:

• План различных путей побега в случаях, когда партнер применяет насилие, и план того, куда вы пойдете, если вам нужно будет провести ночь вне дома.

• Спрятать запасные ключи от машины и важные документы (свидетельства о рождении, медицинские карты и банковские карточки) в безопасном месте, откуда их можно быстро извлечь и уйти.

• Во время споров держаться подальше от опасных мест: например, выходить из кухни, где лежат ножи, которые жестокий партнер может использовать для нападения на вас.

• Завести личный абонентский ящик в почтовом отделении или какой-либо другой адрес для получения конфиденциальной корреспонденции.

• Установить для близких людей (в том числе для детей) кодовые слова, которые сигнализируют об опасности, и объяснить всем, как действовать, если вы их произнесете лично или по телефону.

• Открыть секретный банковский счет, чтобы иметь доступ к финансам на случай, если вам придется бежать.

• Держать работающий телефон в комнате, где запирается дверь, чтобы позвать на помощь в случае опасности.

• Носить с собой мобильный телефон.

• Носить с собой газовый баллончик.

• Держаться подальше от алкоголя и наркотиков, чтобы гарантировать себе адекватность собственных суждений.

• Звонить на горячую линию для жертв бытового насилия, если вы напуганы, и в полицию в случае прямой угрозы.

Покинув жестокого партнера:

• Смените замки на дверях вашего дома.

• Расскажите соседям об опасности и дайте им описание или фотографию бывшего партнера и его машины.

• Расскажите людям на работе о потенциальной угрозе для вас.

• Скажите детям, чтобы они не разговаривали с обидчиком и обращались за помощью сразу же, как только увидят его.

• Проинформируйте полицию о риске, который вам грозит, включая информацию о прошлых угрозах и насилии со стороны бывшего партнера, и спросите, какие службы и меры защиты вам доступны.

• Поставьте в известность учителей и администрацию школы, где учатся ваши дети, о существующем риске и обеспечьте их фотографией бывшего партнера.

• Научите ваших детей звонить в полицию.

• Измените маршруты передвижения.

Это пример плана, который вы можете составить – в идеале с помощью специалиста, – чтобы повысить уровень своей безопасности и защитить себя и детей.

Если вы боитесь своего партнера, важно составить план обеспечения безопасности, даже если вы не планируете уходить от него сейчас. Если вы подозреваете, что он способен на насилие, есть все основания начать сейчас задумываться над тем, как вы обеспечите безопасность себе и детям.

По моему опыту, большинство абьюзеров – хотя и не все – рано или поздно прибегают к физическому запугиванию, даже если не доходят до применения силы. Подумайте, как вы будет реагировать в случае непредвиденной ситуации.

Когда вы готовы разорвать отношения, проблема безопасности становится еще более важной.

Если вы боитесь своего партнера, не говорите ему, что собираетесь уйти, пока у вас не будет четкого плана и вы не будете чувствовать, что можете проинформировать его в безопасной форме. После этого разорвите с ним все контакты. Не контактировать с жестоким партнером трудно. Чем больше вы его боитесь, тем больший соблазн можете испытывать в отношении того, чтобы проверить, как он живет, особенно если в прошлом ваша безопасность зависела от вашей осведомленности о его настроении и от вашей готовности отреагировать на него. Но контакты с ним могут быть очень опасными. Он может говорить дружественно, сказать, что хочет видеть вас, чтобы поговорить в последний раз или попрощаться, а затем использует эту возможность, чтобы наброситься на вас. Я знаю случаи, когда мужчины придумывали невинный повод для «последней» встречи, а потом убивали «предательницу». Желание оставаться друзьями с бывшим партнером вполне естественно, но такое редко возможно с насильником, и это абсолютно невозможно с тем, от кого исходит физическая опасность для вас. И если он не решит причинить вам боль, он вместо этого может уговорить вас вернуться к нему.

Жертвы жестокого обращения, у которых есть дети

Завершение отношений с жестоким мужчиной может оказаться значительно более сложным для женщины с детьми, особенно если ее жестокий партнер – отец ее детей (биологический или приемный). Риск того, что жестокий мужчина попытается причинить страдание детям, настроить их против вас или добиться опеки над ними по закону, требует дополнительного процесса стратегического планирования.

Помните

• Если разрыв происходит против его воли, жестокий мужчина может определить решение бывшей партнерши как провокационную декларацию независимости и развязать войну, чтобы доказать, что она принадлежит ему.

• Расстаться с жестоким мужчиной может быть нелегко – тщательное планирование ухода поможет добиться успеха.

• В период, когда отношения рушатся, и длительное время после этого женщина, подвергавшаяся жестокому обращению, должна позаботиться о собственной безопасности.

• После разрыва с жестоким мужчиной следует выждать хотя бы несколько месяцев, прежде чем заводить отношения с новым партнером. Время для эмоционального выздоровления от жестокого обращения, выпавшего на вашу долю, может оказать неоценимую помощь в том, чтобы выбрать не жестокого партнера.

• Ваша жизнь принадлежит только вам, и никому другому.

Часть III. Жестокий мужчина в мире людей

Глава 10. Жестокие мужчины в роли родителей

– Он ужасно ведет себя со мной, но он очень хороший отец.

– Он не проявлял интереса к детям, пока я не ушла от него, и тогда он немедленно подал заявление на опеку.

– Я не могу без него справиться, поскольку дети меня не слушаются.

Субботний день. Семья Тернер в радостном возбуждении. Рэнди, 11 лет, и его старшая сестра Алекс, 13 лет, собираются с родителями на день рождения своих двоюродных сестер-близнецов. Их мать, Хелен, помогает завернуть подарки. Том, их отец, в гараже чинит велосипед Рэнди и весь перепачкан в смазке. Том, кажется, и не думает собираться и только говорит: «Отвяжись, я же сказал, что буду готов вовремя. Я не могу бросить это на полпути». Напряжение между детьми растет, и в конце концов Рэнди бросается на Алекс. Хелен слышит крик, бежит, чтобы успокоить детей. Рэнди орет на нее: «Ты всегда на стороне Алекс, ты стерва!» – и уходит в свою комнату, хлопнув дверью. Алекс плачет и говорит: «Ты должна что-то с ним сделать. Я больше не могу переносить это. Я клянусь, если он ударит меня еще раз, я убью его».

Хелен побыла с Алекс, затем отнесла вещи в машину. Время, когда они собирались выехать, уже прошло. Том наконец вернулся из гаража, отмыл руки, а затем стал просматривать газеты. Хелен резко сказала ему: «Ты что? Нам давно пора ехать». Том бросил на нее взгляд, который заставил ее похолодеть, и сказал: «Я просто смотрел, когда начинается матч. Но поскольку ты помешала, я, пожалуй, поищу еще что-нибудь интересное» – и уселся с газетой на диване. Хелен в ярости убежала на второй этаж. Прошло десять минут… Хелен крикнула ему: «Мы уже опаздываем на полчаса! Дети боятся, что пропустят игры».

Губы Тома сложились в ледяную усмешку:

– Полагаю, ты должна была подумать об этом до того, как выдать мне обычную дозу своего дерьма.

– Мерзавец!

В этот момент Рэнди спускался по лестнице.

– Ты опять в истерике? – бросил он матери, проходя мимо.

Внизу он увидел читающего отца и посмотрел на часы. Он подумал, не сказать ли что-нибудь, но воздержался – лучше держаться подальше, когда отец в таком состоянии. Он поднялся наверх, рассказал Алекс, что происходит, и оба пошли к плачущей Хелен.

– Перестань, мам, – сказала Алекс, – поехали без папы. Праздник уже начался.

Хелен покачала головой.

– Ну почему? Почему мы не можем просто поехать?

– Мы не поедем без него. – Она не желала объяснять детям, как их отец заставит ее расплачиваться, если они поедут.

– Пожалуйста, пойди и извинись перед ним, мам, – сказал Рэнди. – Ты же знаешь, что это все, что ему нужно: тогда он поднимется с дивана и мы сможем поехать.

Хелен прекратила плакать, и голос ее стал жестким: «Я ничего ему не сделала, Рэнди. Почему ты не пойдешь и не попросишь его извиниться передо мной? Что я сделала?»

В голосе Рэнди послышалась снисходительность, будто его мать дурочка:

– Ну конечно. Когда это папа перед кем-то извинялся? Не смеши меня. Я так понимаю, мы должны забыть о празднике – по сути, именно это ты говоришь.

Затем их отец позвал их снизу: «Ну, где вы, пора ехать». Рэнди и Алекс просветлели и побежали к машине. Хелен едва могла подняться на ноги…

В дверях Том посмотрел на Алекс и сухо приказал:

– Иди к себе, юная леди, и надень что-нибудь поскромнее. Ты не пойдешь на праздник, одетая как проститутка.

– Но мы с мамой вместе выбирали, что мне надеть, – запротестовала она сквозь слезы, – она сказала, что я выгляжу хорошо.

Том взглянул на Хелен и постановил:

– Не переоденешься за две минуты – уедем без тебя!

Алекс с плачем побежала наверх переодеваться.

В машине Том остроумно шутил с детьми на тему эмоциональности мамы и ее чрезмерной тревожности. Дети не могли удержаться от смеха, хотя Алекс чувствовала свою вину перед мамой, хихикая над ней. Хелен молчала.

На празднике Том вел себя так, как будто все хорошо: смеялся, играл с детьми, пел. На вечеринке было несколько незнакомых людей, которым Том представил Алекс как свою девушку, что казалось ему очаровательной шуткой. Потом заметил: «Алекс превратилась в весьма привлекательную молодую леди, правда?» Алекс смутилась. Том тут же пошутил: «Что, не умеешь принимать комплименты?» – и все засмеялись. Затем он обнял ее, поцеловал в голову и сказал умиленной публике: «Она – замечательный ребенок».

Когда они вернулись с праздника и дети ушли спать, Хелен сказала Тому, что Рэнди снова ударил Алекс в тот день, и ударил больно.

– Хелен, добро пожаловать в этот мир. Братья и сестры дерутся, понимаешь? Или, может, ты не слышала об этом, может, Опра[7] об этом еще не говорила? Алекс на два года старше Рэнди и сильнее его. Ей нравится разыгрывать из себя обиженную, поскольку она знает, что сразу прибежит мамочка и пожалеет ее, а плохой Рэнди опять будет во всем виноват, ведь Алекс всегда ни при чем. Ты такая наивная.

Хелен заставила себя спокойно ответить:

– Думаю, нам стоит поговорить об этом со школьным психологом.

Том вскочил на ноги, мгновенно преобразившись, будто вспыхнул. Он сделал два шага в сторону Хелен, указал на нее пальцем и закричал:

– Ты пожалеешь, если втянешь людей в наши дела! Ты даже не представляешь, что ты делаешь. Ты должна иметь хоть каплю здравого смысла, глупая идиотка!

Он выскочил в гараж, включил свет и вернулся к работе над велосипедом Рэнди. Он не вернулся в дом, пока Хелен не заснула.

Дети наблюдают за ссорами, чувствуют страшное напряжение. Если абьюзер является их отцом или человеком, обладающим авторитетом отца, перспектива расставания представляется ужасающей. Если он физически пугает, пробивает дыры в стенах, швыряет стулья или бьет их мать, острый страх может не покидать детей, даже когда в доме устанавливается спокойный период. Инциденты жестокого обращения могут вызвать у них ложное ощущение вины либо чувство, что это они стали причиной происходящего.

Жестокое обращение посылает волны шока, затрагивающие все стороны существования семьи.

Враждебность вкрадывается в отношения матери с детьми, братья и сестры начинают конфликтовать. Чувства детей по отношению к каждому из родителей могут колебаться до предельных форм: от ненависти к тирану до его идеализации и обвинения матери в противостоянии. Матери бьются над тем, чтобы сохранить прочные отношения с детьми в условиях,

---

[7] Опра Уинфри – знаменитая телеведущая не менее знаменитого ток-шоу «Шоу Опры Уинфри», оказавшего огромное влияние на массовую культуру в США. – *Прим. перев.*

когда жестокий мужчина вбивает в них клинья, и братья и сестры находят способы поддержать друг друга и предложить защиту. Эти бурные перекрестные течения превращают жизнь семьи в бесконечный водоворот.

Почему насилие так часто влияет на детей?

Вопрос 14: Что собой представляют жестокие мужчины как отцы?

Большинство абьюзеров проявляют определенные свойства своего жестокого образа мышления и в родительской роли. Жестокость оказывает влияние на родительские решения, в частности по следующим причинам:

1. Любое важное решение, которое принимают родители, влияет на каждого члена семьи. Возьмем для примера вопрос, который встает перед многими родителями: готов ли их 6-летний ребенок идти в школу или подождать еще год. Годовая отсрочка от школы может означать, что мать еще год не выйдет на работу, а это влияет на бюджет. Если ребенок идет в школу, его, возможно, придется рано поднимать, чтобы успеть на автобус, а это влияет на то, сколько будут спать родители, и т. д. Как жестокий мужчина прореагирует на эту сложную картину? Скорее всего, продолжит считать, что его мнение важнее, и будет сосредоточен на том, как изменения отразятся на нем, а не на том, что будет лучше для семьи в целом. Изменится ли его общий подход к принятию решений только оттого, что дело касается детей? Едва ли.

2. В основе жестокого образа мышления лежит восприятие мужчиной своей партнерши как собственности. А если так, насколько вероятно, что он будет считать, что его дети также находятся в его безоговорочной власти? Вполне вероятно. Он считает детей продолжением себя. Или же – продолжением ее. Как бы то ни было, менталитет собственника формирует его родительские действия.

3. Агрессору практически невозможно сохранять в тайне от детей свое отношение к их матери – дети практически всегда рядом. Поэтому вместо этого он предпочитает втягивать их в схемы и процессы жестокого обращения, манипулировать их восприятием и пытаться завоевать их преданность.

4. Дети для жестокого мужчины – орудие, которое можно использовать против их матери. Ничто не оказывает такого воздействия на заботливого родителя – женщину или мужчину, – как боль и обида, причиняемая его или ее детям, и разрушение отношений с детьми. Многие жестокие мужчины понимают, что, используя детей против партнерши, они могут получить больше власти над ней, чем при использовании любого другого способа влияния, если не считать открытых нападений и угроз. В их деструктивном мышлении дети – слишком соблазнительный инструмент, чтобы просто пройти мимо него.

Том вносит еще больший разлад в семью из-за его фаворитизма: он обращается с Рэнди как с приятелем и чинит его велосипед, игнорируя при этом Алекс, за исключением ситуаций, когда он стремится за ее счет произвести впечатление на публику. Фаворитизм буйствует в отцовском поведении жестоких мужчин. Они могут предпочитать мальчиков девочкам из-за собственного негативного отношения к женщинам. Они предпочитают тех детей, которых считают своими сторонниками, и отвергают тех, кто симпатизирует матери или защищает ее.

Мои клиенты демонстрируют целый спектр других приемов разобщения, например открыто позорят детей, особенно мальчиков, за близость с матерью, клевещут, заставляют детей чувствовать себя членами его привилегированного клуба. Наконец, они используют коллективное наказание за проступок одного. Такой прием позволяет настроить детей друг против друга.

Зачем сеются раздоры? Одна из причин в том, что сила тирана слабеет, когда семья объединяется. У меня хватало клиентов, чьи партнерши и дети последовательно поддерживали друг друга, и эти клиенты всегда жаловались: «Они все повернулись против меня», а чаще: «Она промывает детям мозги, чтобы привлечь их на свою сторону». Многие абьюзеры стремятся предотвратить такую ситуацию, действуя по принципу «разделяй и властвуй»: если члены семьи заняты борьбой друг с другом, это отвлекает внимание от мужской жестокости и контроля.

Возвратимся к Тернерам, чтобы рассмотреть ход событий. Ориентиром нам будут служить основные элементы мировоззрения жестокого мужчины.

Контроль

Наблюдая за поведением Тома, мы можем выяснить одно неписаное правило:

> **Не смей меня торопить. Я потрачу столько времени, сколько захочу. Если ты будешь давить на меня, я накажу тебя тем, что буду делать все гораздо дольше.**

Том не собирался отказываться от своей системы правил – которая является основной схемой жестокого поведения – только потому, что основная тяжесть наказания падала на детей. Он был даже доволен тем, что наказание в основном отразится на них, поскольку он знал, что Хелен от этого будет только хуже.

Мы видим также, что Том напрямую контролирует Алекс, диктаторски заставляя ее переодеться, отменяя решение Хелен и подрывая тем самым ее авторитет. Он также берет власть над процессом, в который ничего не вложил. Чтобы иметь право высказываться по поводу одежды, он должен быть сам задействован в подготовке семьи к выходу. Однако он уверен, что его уровень авторитета в отношении детей не имеет никакой связи с реальным уровнем усилий и жертв с его стороны или с тем, насколько хорошо он в действительности знает, какие они и что происходит в их жизни. Он считает своим правом выносить окончательное определение того, что им нужно, даже если он не участвует в удовлетворении их потребностей или если он ничего не вкладывает в те аспекты заботы о ребенке, которые доставляют ему удовольствие или позволяют ему выглядеть замечательным отцом на публике.

Как и Том, все жестокие мужчины склонны быть авторитарными родителями. Они могут не посвящать воспитанию много времени, но если уж решили им заняться, то будут диктаторами. Мои клиенты защищают такой стиль, хотя исследования показали, что он деструктивен: чрезмерная строгость, как и вседозволенность, ухудшают психологические показатели детей. Оптимальным вариантом является обеспечение стабильной структуры, допускающей диалог, уважительную форму конфликта и компромисс.

Таким образом, абьюзер привносит принуждение в свое обращение с детьми и в свое поведение в отношении них, включая волюнтаристские решения в тех случаях, когда мать должна иметь равное право голоса.

Позиция правомочия

Том не принимает того факта, что решение пары иметь детей требует изменений стиля жизни и жертв. Он будет чинить велосипед Рэнди потому, что это ему нравится, но остальные потребности детей – не его проблема. Однако на празднике он прилагает массу усилий, чтобы представить себя Отцом с большой буквы, потому что ему нравится образ и статус родителя.

Эгоизм и эгоцентризм, порождаемые позицией правомочия, приводят к смене ролей в его отношениях с детьми, то есть он считает, что это их обязанность – удовлетворять его нужды. Том «флиртует» с дочкой-подростком: представляет ее как девушку, отпускает двусмысленно-

сти о половом развитии и целует, смущая ее. Дискомфорт, который все это вызывает у Алекс, очевиден, но он не обращает на это внимания. Он удовлетворяет свои фантазии о молодой партнерше и одновременно проявляет родительскую гордость в отношении привлекательности дочери.

Дети жестоких мужчин часто обнаруживают, что внимания и одобрения отца трудно добиться. Такая скупость имеет эффект повышения его ценности в их глазах, поскольку любое внимание с его стороны кажется особым и волнующим. По иронии судьбы, их мать может казаться им менее важной, поскольку они знают, что на нее можно положиться.

Заняв позицию вне критики, жестокий мужчина крайне затрудняет партнерше защиту интересов детей перед ним. Попытку Хелен поторопить его Том рассматривает как «обычную дозу дерьма» и наказывает всех. Алекс и Рэнди не понимают, какую цену платит их мать, пытаясь ради них подействовать на отца, и что они сами платят, поэтому они раздражаются на нее, считая, что ей все равно.

Перекладывание ответственности

В опоздании на праздник виноват Том, но он переложил ответственность на Хелен. Он также сказал, что ее слишком сочувственная реакция на Алекс – причина перерастания обычных ссор между детьми в проблему. Ему не приходит в голову, что поведение Рэнди в отношении женщин спровоцировано его примером. Во всем, что происходит в семье, виноват кто-то другой, обычно Хелен.

У детей, наблюдающих за жестоким обращением с матерью, много проблем в школе: недостаток внимания, конфликты со сверстниками или агрессивность. Обнаружено, что они демонстрируют практически те же симптомы, что и дети, напрямую подвергающиеся жестокому обращению. Тиран приписывает все эти эффекты плохому материнскому воспитанию или врожденным проблемам ребенка.

Когда семья под воздействием насилия разваливается, некоторые дети обнаруживают, насколько приятнее жизнь, когда их отца нет в доме, и могут предпочесть отдалиться от него. Это может быть признаком эмоционального оздоровления и восстановления. Жестокий мужчина потом часто и вполне предсказуемо заявляет, что мать настраивает детей против него: «А что еще может быть?»

Манипулирование

Когда Тернеры ехали на праздник, Том внезапно переключился на юмор, подталкивая детей к союзу против матери. Детям стыдно смеяться над мамой – Алекс осознает это, Рэнди не очень, – но как трудно устоять!

В определенном смысле детям легче жить с жестоким родителем, который постоянно груб, – они хоть знают, с кем имеют дело и чья это вина. Но типичный абьюзер постоянно меняет свое лицо, что запутывает детей, а это повышает вероятность того, что они будут идентифицировать себя с ним в надежде на его благосклонность.

Важнейший вид манипулирования, включающий в себя множество приемов, направлен на то, чтобы удержать детей от раскрытия окружающим того факта, что их мать подвергается жестокому обращению. Ваш партнер может вознаграждать детей за сохранение тайны или заставлять их чувствовать, что они навлекут стыд на семью и на себя, если кто-нибудь узнает об этом. Иногда мужчина использует более открытое давление, включая угрозы. Дети, которые рассказывают о том, что творится в доме, иногда страдают от эмоциональных или физических репрессий со стороны жестокого мужчины. Иногда мать сама может давить на детей, чтобы они молчали, поскольку боится репрессий партнера. Очень важно предпринять шаги к тому, чтобы снять с детей бремя тайны.

Превосходство, неуважение

Том открыто высмеивает Хелен за ее беспокойство по поводу агрессии Рэнди в отношении Алекс. Таким образом, ее родительская забота становится одним из аспектов его жестокого обращения. Дети, растущие в такой атмосфере, могут постепенно прийти к тому, что станут смотреть на свою мать по-родительски, впитав в себя посылы жестокого мужчины о том, что она невзрослая, нелогичная и некомпетентная личность. Даже те дети, которые занимают сторону своей матери, могут прийти к взгляду на нее как на существо более низкое, чем они сами. Поведение Рэнди демонстрирует этот процесс, когда он отпускает своей матери снисходительное замечание. Он научился смотреть на мать глазами Тома.

Собственничество

Том обращается с Алекс как с собственностью. Когда он заставляет ее переодеться, мы можем подумать: «Он не хочет, чтобы его дочь сексуализировалась в столь юном возрасте. Это хорошо». Но на празднике мы узнаем, что он вовсе не возражает против ее сексуализации, он просто хочет иметь контроль над ней и хочет ориентировать его на свое удовлетворение. Его требование, чтобы она не демонстрировала своего тела, основано не на точке зрения ответственного родителя, оно скорее похоже на отношение ревнивого бойфренда.

Не все жестокие мужчины воспринимают так своих детей, но многие. Мужчина, который уже считает партнершу своей собственностью, может легко начать смотреть так и на детей и нанести им психологическую травму, поскольку они не воспринимают тот факт, что у детей есть права.

Публичный имидж

Дети не знают, как реагировать, когда видят, что люди воспринимают их жестокого отца так, будто он приятный и интересный человек. Какой вывод сделают Алекс и Рэнди из того, что их отец так популярен на празднике? Им придется принять, что поведение отца в доме нормально, что, в свою очередь, означает, что они и их мать не правы.

Жестокое обращение мужчины с детьми

Исследования показали, что мужчины, жестоко обращающиеся со своими партнершами, гораздо чаще, чем другие, проявляют жестокость к детям. Степень риска для детей каждого конкретного домашнего агрессора во многом зависит от природы его поведенческих схем в отношении их матери, хотя значительную роль могут играть и другие факторы, например переживания его собственного детства. Повышенные риски включают следующее:

Физическая жестокость

Ударить ребенка способны те жестокие мужчины, которые достаточно агрессивны с его матерью или активны в ее физическом запугивании. Партнеры, избивающие своих женщин, в семь раз чаще, чем не бьющие, проявляют физическую жестокость к детям, и риск увеличивается с ростом частоты эпизодов насилия в отношении матери. Однако некоторые жестокие мужчины бьют детей, но не мать. Мужчины этого типа, как правило, являются: а) исключительно жестокими и авторитарными родителями; б) контролирующими партнерами-диктаторами; в) мужчинами, которые подвергались физической жестокости со стороны собственных родителей.

Сексуальная жестокость

Лица, совершающие инцест, похожи на тех, кто жестоко обращается с партнершами, как образом мышления, так и тактикой поведения. Они, как правило, наделяют себя очень высокими правомочиями, эгоцентричны и активно прибегают к манипуляциям, используя детей для удовлетворения своих эмоциональных потребностей. Как и Том, они часто держат под контролем дочерей (или сыновей) и воспринимают их как собственность. Они, как правило, используют обольщение и ласки для совращения своих жертв. В действительности Том демонстрирует многие тревожные знаки отца, склонного к сексуальным притязаниям, в частности его очевидную ревность в отношении Алекс и его склонность придавать романтический или сексуальный оттенок своим контактам с ней.

В ходе научных исследований было обнаружено, что мужчины, жестоко обращающиеся со своими партнершами, совершают инцест гораздо чаще, чем не жестокие мужчины.

Можно предположить, что инцестор не обязательно проявляет жестокое физическое насилие к матери, но определенная степень агрессии в большинстве случаев имеет место. Менталитет и поведение инцестора схожи с менталитетом и поведением жестокого партнера, в частности присутствуют эгоцентричность и требование обслужить его потребности, манипулирование, культивирование публичного образа обаятельной личности, требование, чтобы жертва хранила в секрете случившееся, и пр. Хотя количество случаев открытых сексуальных притязаний очень мало даже среди жестоких мужчин, партнерши моих клиентов часто высказывают озабоченность неярко выраженными формами физического насилия и другими элементами неприемлемого сексуального поведения вроде того, что демонстрировал Том на детском празднике. Мужчина, подобно Тому воспринимающий своего ребенка как объект собственности, весьма вероятно, не будет уважать право дочери на личное пространство или целостность в ее собственном теле.

Мальчики также находятся под некоторым риском насилия со стороны жестоких мужчин, хотя большинство инцесторов предпочитает нападать на девочек. Мальчики оказываются под особенным риском, когда они совсем маленькие, в то время как уязвимость девочек не меняется и даже увеличивается к юношескому возрасту.

Психологическая жестокость

Партнерши моих клиентов часто делятся со мной своими переживаниями из-за психологической грубости, которую жестокий мужчина проявляет к детям. Обзывания, унижение, удары по уверенности ребенка в себе, создание ситуаций, позорящих его в присутствии посторонних, провоцирование стыда у мальчиков в отношении их мужских признаков и оскорбления – или сомнительные комплименты – девочек в отношении их физического развития и внешнего вида – распространенные формы поведения жестоких мужчин. Они склонны еще сильнее задевать чувства своих детей, не появляясь на значимых для них событиях, не выполняя обещаний или не проявляя к ним интереса.

Жестокий мужчина как пример для подражания

Чему научились Рэнди и Алекс, наблюдая за тем, как Том обращается с Хелен? Родительские заявления и поведение имеют, вероятно, наибольшее влияние на формирование у детей системы ценностей. Это влияние не меньше, чем влияние родительских слов (которые

порой передают прямо противоположное сообщение). Дети, наблюдающие жестокое обращение мужчины с их матерью, выносят следующие уроки.

«ВИНА ЛЕЖИТ НА ТОМ, НА КОГО НАПРАВЛЕНО ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ, А НЕ НА ТОМ, КТО ЖЕСТОК»

Том дал ясно понять своим детям, что Хелен сама навлекла на себя его жестокость своей эмоциональностью, невыполнением его решений или тем, что была слишком зла. Рэнди (а возможно, и Алекс), скорее всего, демонстрирует проблемы в отношениях с окружающими людьми, поскольку он научился обвинять других, особенно женщин, в своих действиях. Алекс может быть уверена, что другие люди, особенно мужчины, имеют право плохо обращаться с ней и что, если они это делают, это ее вина.

«УДОВЛЕТВОРЕНИЕ В ЖИЗНИ ПРИХОДИТ ПУТЕМ КОНТРОЛЯ И МАНИПУЛИРОВАНИЯ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ»

Поведение Тома сообщает его детям, что власть над людьми является целью. Коллективизм, равенство, сотрудничество и взаимоуважение как основа гармоничной жизни могут оказаться концептуально непостижимы для них. Сыновья жестоких мужчин в юношеском возрасте часто манипулируют девочками в отношениях, которые носят сексуально и эмоционально эксплуататорский характер. Им не хватает сочувствия к своим жертвам, поскольку они научились у отцов отгораживаться от заботы о чувствах женщины.

«МАЛЬЧИКИ И МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ КОНТРОЛЬ, А ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНЫ ИМ ПОДЧИНЯТЬСЯ»

Если они не столкнутся с убедительными контрпримерами в среде своих друзей и знакомых, Алекс и Рэнди рискуют впитать жесткий, склонный к жесткости взгляд на то, чем от природы являются мужчины и женщины. Родители для детей – наиболее важный источник определения и идентификации гендерных ролей.

«ЖЕНЩИНЫ СЛАБЫ, НЕКОМПЕТЕНТНЫ И АЛОГИЧНЫ»

Том учит детей, намеренно или нет, воспринимать женщин в уничижительном свете – как Хелен. Он усиливает эти сообщения, неуважительно относясь к Алекс при людях. Дочери абьюзеров часто имеют глубинные проблемы с самооценкой. Почему? Посмотрите, чему учит их жестокий мужчина в отношении ценности женщин и уважения, которого они заслуживают. Сыновья же жестоких мужчин склонны пренебрежительно относиться и демонстрировать превосходство над девочками и женщинами.

«МАМЫ ВЫПОЛНЯЮТ ПОСТОЯННУЮ, ТРУДНУЮ, ОТВЕТСТВЕННУЮ РАБОТУ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ, ТОГДА КАК ПАПЫ ВСТУПАЮТ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫНЕСТИ ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ И РАЗДЕЛИТЬ ВЕСЕЛЬЕ»

Алекс и Рэнди оценивают отношения к своей матери как к мышечной силе функционирования семьи, а отца как ее мозга. Хелен ассоциируется у них с рутиной и схемой, Том же связан с особыми и волнующими моментами. Он часто может быть очень сердитым, но попрежнему выглядит как веселый родитель. Они заметили, например, как весело было с ним на празднике, тогда как мама была мрачной и замкнутой.

«ЖЕСТОКИ К ТЕБЕ ТЕ, КТО ТЕБЯ ЛЮБИТ»

Дети, наблюдающие жестокое поведение мужчин, учатся тому, что жестокость – это цена, которую люди платят за любовь. Такой урок приводит к тому, что детям становится трудно понять, когда с ними плохо обращаются, и постоять за себя.

Передавая свое мышление следующему поколению, жестокий мужчина вербует своих сыновей в ряды тиранов. Это не значит, что он буквально хочет, чтобы его сын плохо обращался с женщинами – он ведь и сам не верит, что ведет себя так! – но он хочет, чтобы его сын думал как думает он, в том числе принял те же оправдания и обоснования, поэтому результат получается соответствующий. И, правда в меньшей степени, он вербует своих дочерей в ряды жертв абьюза.

Как жестокий мужчина воздействует на отношения между матерью и детьми

Вопрос 15: Почему в семье все бросаются друг на друга, но не на него

Поведение Тома вбивает клинья между членами семьи. Семена раздора, которые он посеял, уже приносят свои ядовитые плоды. Как он воздействует на отношения Хелен с детьми? И как он формирует – и искажает – их взгляд на нее?

Подрывает ее авторитет

Алекс и Рэнди нетрудно понять, кто в их семье наделен главным родительским авторитетом, поскольку видят, что решения Хелен могут быть пересмотрены. Обнаружив подобный дисбаланс, дети учатся играть на противоречиях родителей, чтобы завоевать благосклонность того, кому принадлежит окончательное слово. Они также учатся не подчиняться авторитету униженного родителя. Некоторые жестокие мужчины еще более подрывают авторитет матери, плохо отзываясь о ней в разговорах с детьми, называя ее чокнутой, алкоголичкой или безразличной к ним.

Даже когда мужчина не перечеркивает напрямую материнское воспитание, как это делает Том, его жестокое обращение подрывает ее авторитет своей природой. Дети, которые видят или слышат, как отец унижает мать, затыкает ей рот, уходит и игнорирует ее, приходят к выводу, что такое поведение в отношении нее и приемлемо, и эффективно. Большинство детей женщин, подвергающихся жестокому обращению, осведомлены о том, что их отец делает все это – даже если родители не знают об этом, – и экспериментируют с имитацией его поведения, чтобы посмотреть, не поможет ли это им добиться своего.

Дети также могут надеяться завоевать благосклонность отца, присоединившись к нему в его жестоком обращении с их матерью. Порой такие попытки достигают успеха, другие жестокие мужчины устанавливают закон, что привилегия неуважения к матери принадлежит только им. В этом случае дети могут подавлять то, чему научились, пока мать с отцом не разведутся. А затем они воссоздают уничижение и запугивание ее, иногда очень быстро становясь неуправляемыми.

Дети жестоких мужчин ждут, что мать будет их обслуживать.

Например, сын приходит в ярость, если мать не делает за него все, заставляет его выполнять его обязанности, возражает против его неприемлемого поведения.

Мешает ей воспитывать детей

Вечером Том запретил Хелен привлекать школьного психолога к решению проблемы агрессивности Рэнди. Он не сказал, каким будет его наказание, если она его ослушается, но она знает его достаточно хорошо, чтобы не пытаться это выяснить. Таким образом, ей было запрещено выполнять свои родительские обязанности.

Десятки женщин жаловались мне, что мои клиенты напрямую мешали им воспитывать детей. Чаще всего на то, что они не дают успокоить плачущего или напуганного ребенка. Мужчины иногда открыто признают свое вмешательство. Мой недавний клиент Джейкоб ужасно раздражался, как Патриша брала на руки их 11-месячного сына Уилли, когда тот плакал, и «лебезила перед ним», и он блокировал ей проход в детскую. Это было только начало. Их старшую дочь положили на несколько недель в больницу в двух часах езды от них. Каждый день Патриша мчалась после работы к дочке, затем спешила домой к Уилли. Но если Патрише не удавалось вернуться домой до определенного времени, установленного Джейкобом, он не позволял ей входить к Уилли, даже если ребенок еще не спал. Однажды мальчик почувствовал, что Патриша дома, и заплакал. Но Джейкоб не пустил ее в комнату. Как он объяснил это? «Я не устанавливал этого крайнего срока, – сказал он мне. – Мы согласовали его вместе». Неприемлемое оправдание, даже если б это было правдой, но Патриша сказала, что никаких договоренностей не было.

Кстати, Джейкоб ни разу не ударил Патришу за 10 лет совместной жизни. Он профессор колледжа и проживает в очень богатом предместье. Прекрасная иллюстрация глубины психологической жестокости, которую подобная личность может творить, используя незначительное физическое насилие или вообще не используя его, прячась при этом за весьма внушительным фасадом.

Жестокое обращение может спровоцировать появление психиатрических симптомов – кошмаров, высокой тревожности или депрессии.

Жестокий мужчина может навязать своим детям восприятие их матери как эмоционально неустойчивой личности, но на деле он мог быть реальной причиной того, что она теряет равновесие. В любом случае его поведение наносит ущерб взаимоотношениям матери и ребенка, и матерям, как и детям, может понадобиться время и внешняя помощь, чтобы восстановить прочную и доверительную связь.

Использование детей в качестве инструмента жестокого обращения

Один из моих клиентов как-то сказал жене во время спора: «Если ты не заткнешься, то серьезно об этом пожалеешь», но она продолжила кричать на него. Тогда он залез в шкаф дочери и искромсал ножницами ее платье для выпускного вечера. Боль дочери, как я узнал со слов матери, была неописуемой. Подобный тип безжалостного поведения в отношении детей подпитывается осведомленностью агрессора о том, что материнское сопереживание эмоциональной боли их детей ранит ее гораздо больше, чем все то, что он может сделать ей напрямую.

Формирование детского восприятия жестокости

Многие из моих клиентов – большие специалисты по заговариванию зубов и способны отвлечь внимание ребенка от того, что он видит перед собой, запутать его представление об очевидном. Посмотрите на такой сценарий. Между отцом и матерью идет неприятный спор, крики, обидные слова с обеих сторон. Дети едва ли могут уследить за сутью спора, отчасти из-за того, что у них животы свело от напряжения. До конца дня мама погружена в себя и подавлена, рявкает на них по пустякам. Отец исчезает часа на два, а возвращается уже в хорошем настроении, шутит и смеется с детьми, будто ничего не произошло. Жестокие мужчины быстрее приходят в себя – гораздо быстрее, чем подвергшиеся жестокости женщины. Ну, и какой родитель покажется этим детям более виноватым в произошедшем нарушении спокойствия? Тот, кто всем недоволен. Не удивительно, что жестокие мужчины иногда способны вывернуть восприятие своих детей так, что мама им кажется вспыльчивой и неблагоразумной!

Ставит мать между двух огней

Когда Том наказывает Хелен опозданием на праздник, Рэнди и Алекс обижаются на нее за то, что она не сдалась. Они чувствуют, что если она просто будет услужлива с их отцом и справится с его эмоциями, они получат то, что им нужно, поэтому видят обидчика в ней. Они знают, что он ни за что не будет вести себя иначе. Домашний тиран получает вознаграждение за грубый прессинг, поскольку дети оставляют попытки повлиять на его часть уравнения, и всеми силами заставляют мать исправить неблагоприятную ситуацию.

Но это лишь половина проблемы. В другом вопросе Хелен может полностью сдаться Тому, чтобы избежать его жестокости, и тогда дети отнесутся к ней критически за это. Они могут сказать: «Почему ты позволяешь отцу так помыкать собой? Почему ты это терпишь?» Дети могут выражать недовольство: «Когда папа несправедлив к нам, мама ничего не делает с этим». Таким образом, они недовольны матерью и за то, что она противостоит деспоту, и за то, что не противостоит ему. Их реакция вполне понятна, но мать может оказаться перед невозможным выбором из двух зол, что приводит к еще большему дистанцированию и напряжению между ней и детьми.

Службы защиты детей иногда обвиняют женщин – жертв жестокого обращения – в неспособности защитить детей от жестокого мужчины, не понимая, сколько усилий приложила она, чтобы их обезопасить, и сколько приемов может использовать мужчина, чтобы помешать ей выполнять свои материнские обязанности должным образом.

Как жестокие мужчины сеют раздор в семьях

Рэнди и Алекс то непримиримые противники, то верные союзники. Они как галька у самой кромки моря: каждая волна жестокости по отношению к их матери захлестывает их, меняя их взаимоположение. В насилии Рэнди в отношении Алекс ничего удивительного. Мальчики, наблюдающие жестокость по отношению к матери, часто неуважительны и агрессивны в отношении сверстников, особенно девочек. Сыновья жестоких мужчин учатся смотреть на женщин сверху вниз и поэтому чувствуют свое превосходство над сестрами и матерями и ожидают, что их будут обслуживать.

Насилие между братьями и сестрами случается намного чаще в тех семьях, где жестокое обращение с женщиной является нормой.

Жестокое обращение неизбежно ведет к разладу. Члены семьи обвиняют друг друга в поведении абьюзера, поскольку обвинять его самого небезопасно. Если инцидент жестокости начался со спора о плохом поведении одного из детей, то старший ребенок может сказать: «Это из-за тебя папа кричит на маму и заставляет ее плакать. Он разозлился на то, что ты так расшумелся. Ты должен слушать меня, когда я говорю тебе, что нужно быть потише».

Как дети смотрят на жестоких отцов

В глазах детей жестокий отец одновременно вызывает ненависть и благоговение. Они возмущены его грубостью и эгоизмом, но их привлекает его сила. Они трепещут от изысканности его доброты и внимания отчасти из-за того, что такое бывает слишком редко. В детях может жить устойчивая фантазия о том, как они, став большими, противостоят ему, они часто мечтают о том, чтобы причинить ему боль и обиду. Если он алкоголик или пребывает в депрессии, они беспокоятся о нем. Они видят, что, когда их отец счастлив, в семье царят мир и спокойствие, а когда он несчастлив, он заставляет всех остальных страдать вместе с ним, поэтому дети

стараются, чтобы он был доволен. Все эти смешанные и сильные чувства запутывают ребенка и вызывают беспокойство.

Дети так же подвержены травматической связи с жестоким отцом, как и их матери, даже если жестокость не направлена на них прямо.

Оценивая такую семью, сотрудники органов опеки часто приходят к заключению, что дети сильно привязаны к отцу. При этом они не задаются вопросом, результатом чего является такая привязанность: позитивно проведенного вместе времени или травмы и манипуляций.

Манипулятор формирует взгляд детей и их матери на себя как на родителя. Довольно часто партнерши моих клиентов говорят: «Он ужасно ведет себя со мной, но он хороший отец». Но когда я после этого начинаю детально расспрашивать о формах поведения, описанных в этой главе, в трех случаях из четырех мать сообщает о массе проблем. Она просто не может их выявить. На следующих страницах вы найдете рекомендации о том, как помочь детям справиться с их собственными проблемами.

Отцовское поведение жестокого мужчины после разрыва отношений

Что происходит с родительским поведением жестокого мужчины после разрыва? Некоторые исчезают из жизни своих детей, занимая позицию «Дети – это ее проблема. Хочет, чтобы я ей помогал, пусть лучше со мной обращается». Такой отец может оказывать минимальную поддержку детям или не оказывать ее вовсе.

Вообще-то для долгосрочного благополучия детей может быть гораздо лучше, если такой отец выпадет из их жизни, нежели будет продолжать свое манипулирование, но это выбор из двух зол. Когда жестокий отец исчезает, дети чувствуют себя отвергнутыми. В одном из моих текущих случаев ребенок настаивает, что причина исчезновения его отца в том, «что я ему не нравился», хотя мать убеждает его, что это не так. Дети могут также страдать от клейма ребенка, чей отец сбежал.

Когда жестокие отцы сохраняют свою причастность к воспитанию детей, возникает другой комплекс проблем. Во-первых, обычно отношения разрываются по инициативе матери, а жестокие мужчины не любят быть брошенными. Они могут использовать детей в качестве оружия возмездия или залога ее возвращения. Мой клиент Нейт после развода в новом жилье бросил на пол голый матрас, хотя мог позволить себе прилично обставить квартиру, одевался небрежно, едва причесывался и редко брился, придавая себе патетический вид. Дети, приехавшие к нему на выходные, были шокированы условиями его жизни. Он плакал, говорил, как сильно скучает по ним и по их матери, как плохо ему одному. Дети были разбиты и не могли думать ни о чем другом, как об одиночестве папы. Естественно, они начали давить на свою мать, чтобы она позволила ему вернуться домой.

Дети могут быть использованы в качестве оружия и более откровенно. Партнерша одного из моих клиентов сказала, что ушла год назад, но потом вернулась, «поскольку он сказал мне, что, если я не позволю ему вернуться домой, он изнасилует нашу дочь».

Жертвы жестокого обращения рассказывали мне, как их жестокие партнеры:

- выкачивали из детей информацию о жизни матери, особенно о ее новых партнерах;
- возвращали детей после посещений грязными, голодными и невыспавшимися;
- обсуждали с детьми возможность переезда от матери, чтобы дети жили с ним;
- подрывали авторитет матери, делая свой дом местом, где не было ни правил, ни ограничений, разрешая детям есть все, что хочется, смотреть фильмы со сценами секса или наси-

лия, не выполнять домашних заданий, после чего дети раздражались на обычную дисциплину, когда возвращались домой;

• причиняли детям психологические, физические или сексуальные страдания, чтобы огорчить их мать;

• угрожали забрать детей;

• пытались через суд получить опеку или увеличить количество и продолжительность свиданий;

• настаивали на встречах с детьми только для того, чтобы оставлять их по большей части под присмотром кого-то другого, обычно своей матери или новой партнерши.

Почему после развода он использует детей в качестве оружия

Что происходит в уме жестокого мужчины, когда он причиняет боль своей партнерше, используя ее детей?

1. Он хочет, чтобы она пожалела.

Меньше всего такой мужчина желает своей бывшей партнерше, чтобы она процветала после того, как они разошлись, поскольку это будет доказывать, что проблема была в нем. Поэтому он пытается сделать ее родительскую жизнь как можно более трудной, чтобы ее собственная жизнь заглохла. В конце концов она начинает чувствовать, что он никогда не позволит ей уйти, постоянно ощущая его присутствие вследствие его маневров с детьми. Многие абьюзеры после развода наносят более серьезный удар по отношениям между матерью и детьми, чем до него.

2. Он теряет другие пути воздействия на нее.

Развод означает, что у мужчины больше нет возможностей контролировать женщину и унижать ее. Он может по-прежнему воздействовать на нее путем различных финансовых махинаций, может преследовать ее или напасть на нее, если готов идти на риск ареста. Но дети – это единственный оставшийся у него способ держать ее на крючке долгое время.

3. Он воспринимает детей как свою собственность.

Хотя жестокий мужчина уверен, что растить детей – это женская работа, он оставляет за собой право на них. После развода он вне себя оттого, что потерял контроль не только над бывшей партнершей, но и над детьми. Такой собственнический менталитет хорошо проиллюстрировал мой клиент, подавший в суд иск с требованием предоставить ему юридическую опеку над детьми, оставив за матерью физическую опеку. Иначе говоря, он хотел, чтобы она смотрела за детьми, а право окончательного решения принадлежало ему (иск был отклонен).

Жестокий отец может сорваться с катушек, если его бывшая партнерша найдет себе нового мужчину, поскольку как клиенты часто говорят мне: «Я не хочу, чтобы рядом с моими детьми был другой мужчина».

4. Его восприятие бывшей партнерши сильно искажено.

Многие из моих клиентов искренне верят, что они действуют в интересах детей, пытаясь забрать их у матери, поскольку они уверовали в собственный миф о ее «второсортности». Они стараются доказать, что бывшая жена – плохая мать, указывая на симптомы, которые на деле являются результатами их жестокости: ее депрессию, эмоциональную нестабильность, на то, что ей трудно справляться с неуважением со стороны детей. Именно он должен спасти их от нее!

Жизнестойкость отношений между матерью и детьми и между братьями и сестрами

В некоторых семьях с жестоким отцом матери и детям удается оставаться близкими друг другу. Сопротивлению домашнему деспоту способствуют такие факторы:

1. *Доступ к достоверной информации о жестоком обращении:* например, мать получает поддержку от центра помощи жертвам домашнего насилия и помогает детям понять происходящее. Это также позволяет ей не обвинять своих детей за то, что они оказываются подверженными влиянию ее жестокого партнера.

2. *Доступ к службам защиты детей:* многие центры помощи женщинам, подвергающимся жестокому обращению, теперь бесплатно консультируют их детей.

3. *Защищенность от агрессора:* члены семьи чаще остаются сплоченными, если сообщество, в котором они живут, поддерживает их, помогая либо расстаться с домашним деспотом, либо потребовать, чтобы он изменил свое поведение.

4. *Доступ к вспомогательным общественным ресурсам:* дети чувствуют себя лучше просто оттого, что им повезло жить в местности, где есть возможность играть с другими детьми. Если дети ходят в спортивные секции, театральные студии или занимаются чем-то еще, что доставляет им удовольствие, они реже перенаправляют свой стресс в агрессию на братьев и сестер или на мать.

Найдите заслуживающего доверие друга или родственника, поговорите с ним о том, как плохо обращается с вами ваш партнер. Взломать вашу изоляцию необходимо для психологического восстановления – как вашего, так и ваших детей.

5. Мать, которая уделяет внимание своим родительским обязанностям: важно не изображать из себя супергероя и получить поддержку общества. Не переносите свою ярость и фрустрации на детей. Ищите поддержки в родительском деле у друзей и родственников, постарайтесь быть открытой и объективно воспринимать рекомендации и критику. Это непросто, и никто не может обвинить вас в том, что вы не можете сделать все эти шаги, особенно одновременно, но возможно.

6. Мужчина, который не слишком силен как манипулятор: некоторые жестокие мужчины просто-напросто не так умны и настойчивы в формировании взглядов своих детей, в результате чего их дети не настолько сильно запутаны и раздираемы противоречиями и меньше обвиняют собственную мать, братьев и сестер, а также себя самих.

Все ли жестокие мужчины причиняют страдания своим детям, расставшись с партнершей?

К счастью, не все. Я работал с жестокими мужчинами, испытывавшими значительно больше сочувствия к детям, чем к своим партнершам. Они не использовали детей в качестве оружия после расставания с женщиной. Это мужчины, которые:

1. Ведут себя наиболее ответственно по отношению к детям до развода: разведенный или расставшийся с партнершей жестокий мужчина будет добр к детям, продолжит заботиться о них и не будет пытаться разрушить их отношения с матерью, если он действовал так и раньше. Он, как правило, менее эгоистичен и эгоцентричен, чем среднестатистический жестокий мужчина.

Родительское поведение тирана редко улучшается после разрыва, в отличие от поведения ряда не жестоких отцов. У меня были клиенты, которые устраивали шоу из своего доброго отношения к детям, поскольку хотели добиться опеки над ними или пытались настроить детей против их матери. А вот останется ли его обращение таким же потом – большой вопрос.

2. Не имеют намерения сводить старые счеты: если он готов двигаться дальше по жизни, не наказывая вас и не стремясь вернуть вас, картина будущего для детей просветляется.

3. Не используют законодательную систему для того, чтобы получить опеку или повысить количество и продолжительность встреч: по разным причинам многие мужчины не используют суды в качестве средства возвращения своей власти над женщиной и детьми. Как только в дело вступает суд, дорога к миру и спокойствию становится длинной и болезненной.

Помните

• Жестокий мужчина в доме оказывает негативное влияние на всех, кто там есть.

• Хороший отец не обращается жестоко с матерью своих детей.

• Жестокая личность вбивает клинья между людьми, намеренно или случайно. Матери и их дети должны обращаться за поддержкой, чтобы восстановить себя как личность и оздоровить отношения друг с другом.

• Если вы собираетесь расстаться с абьюзером, от которого у вас есть дети, обратитесь за юридической помощью в службу по делам опеки.

Глава 11. Абьюзеры и их союзники

– Я чувствовала близость с его матерью, но теперь мне кажется, она меня ненавидит.

– Я больше не могу даже позвонить друзьям, поскольку они не хотят влезать в происходящее.

– Иногда я чувствую, что это я все порчу, ведь даже моя семья на его стороне.

– Я уже и не пытаюсь звонить в полицию, поскольку он нашел приятелей, которые помогут ему выбраться.

Следующие случаи все до одного взяты из жизни. В каждом происходит нечто, что довольно трудно объяснить:

• Женщина убегает и скрывается от жестокого мужа. Он ищет ее повсюду и не может найти. Когда все другие средства не принесли успеха, он наносит визит ее родителям. Он говорит им, как сожалеет о том, что так обращался с их дочерью, что безумно скучает по ней и собирается измениться. Он плачет и умоляет их дать ее адрес, «чтобы послать ей письмо и сказать, что я чувствую», и ее родители дают ему адрес.

• Дочь разведенной женщины, подвергшейся жестокому обращению, рассказала, что подверглась сексуальным притязаниям со стороны отца во время посещения. Мать обратилась в суд с просьбой о медицинском освидетельствовании дочери. В тот же день в суд явилась сестра матери вместе с насильником, с которым они теперь стали друзьями, несмотря на то что она ненавидела его до развода. Сестра не только сказала, что обвинения в сексуальном притязании – ложь, но и попросила судью забрать у матери опеку над девочкой и передать ее ей (к счастью, судья не поверил. Освидетельствование подтвердило факт сексуального контакта).

• Психотерапевт жестокого мужчины поставил психологический диагноз женщине, подвергшейся жестокому обращению, не встречаясь и ни разу не поговорив с ней, полагаясь полностью на описание, данное мужчиной, хотя знал о выдвинутых против него обвинениях в бытовом насилии.

• Мать с детьми переехала в приют для жертв жестокого обращения, потому что ее дом был разгромлен. Она могла сказать, что это сделал ее бывший муж, проявлявший физическое насилие, и она восприняла этот погром как очевидную угрозу. Через несколько дней она связалась с назначенным судом экспертом по делам опеки, чтобы дать ему знать, где они находятся. Однако эксперт подал в суд отчет, в котором утверждалось, что у женщины не было повода бояться своего мужа, и рекомендовал забрать детей у матери и передать отцу. В отчете он не упомянул о звонке женщины из приюта. На основе отчета эксперта по опеке все три ребенка, включая трехлетнюю девочку, были отправлены к отцу, а матери были разрешены только короткие свидания под надзором, поскольку она теперь была характеризована как «склонная к побегу».

Как абьюзерам удается привлечь союзников? И почему люди иногда становятся столь активными, а порой и злобными агентами жестокости? Чтобы ответить на эти вопросы, мы должны обратить внимание не только на образ мышления агрессора, но и на принятые в обществе взгляды и формы взаимодействия, которые жестокие мужчины могут использовать, чтобы иметь силу над другими людьми для своих грязных дел.

Почему жестокий мужчина ищет союзников

Контролировать и запугивать человека не так уж легко. У мужчины больше шансов доминировать над женщиной, чем наоборот, и все же это непростая задача. Мало кто с готовностью

позволит систематически лишать себя прав. Таким образом, насильник постоянно сталкивается с сопротивлением партнерши. Со временем он сам устает постоянно принуждать и запугивать ее.

Тираны могут сталкиваться и с другими препятствиями. Изменение отношения общества к бытовому насилию, в том числе и усовершенствование некоторых важных законов и политических принципов, привело к тому, что им стало труднее уходить от ответа. Например, домашние агрессоры, прибегающие к физическому запугиванию и сексуальным посягательствам, сейчас имеют гораздо больше шансов быть арестованными, чем это было 10–15 лет назад. У их партнерш теперь есть возможность получить предписание суда, запрещающее агрессорам приближаться к ним. Но, вероятно, важнее всего то, что нарушено молчание, окружавшее жестокое обращение. Сегодня существуют различные пути, позволяющие жертве найти себе помощь – или помощь найдет ее.

В таких условиях жестокому мужчине приходится еще больше работать, чтобы заставлять свою партнершу обвинять себя и отталкивать руки помощи, которые тянутся к ней. Один из лучших способов удержать людей от того, чтобы встать на сторону жертвы, – заранее привлечь их на сторону абьюзера. Помимо этого, жестокий мужчина полагает, что он заслуживает союзников, поскольку считает жертвой себя.

Почему жестокие мужчины, чувствуя свои действия настолько оправданными, в своих рассказах все же так сильно искажают реальность? Во-первых, они не хотят объяснять свою безжалостность или насилие людям, которые могут счесть эти действия отвратительными, и не уверены, будут ли приняты их обоснования этих поступков. Во-вторых, им может быть стыдно, а чувство стыда испытывает большинство жестоких мужчин. Желание погасить это мучительное сомнение в себе отчасти является причиной того, что они ищут признания окружающих. Они считают, что чувство вины – это слабость, которую нужно победить. Наконец, они могут врать, потому что убедили себя в том, что эта ложь – правда. Так, нарциссическая жестокая личность считает свои выдумки реальными, и это причина того, что проверки на детекторе лжи неприменимы для случаев жестокого обращения (включая сексуальные действия в отношении детей).

Вопрос 16: Почему так много людей встает на его сторону?

Список людей, которых абьюзер способен убедить действовать в его интересах, велик: друзья, родственники, учителя, психологи, священники, полиция, ее родственники, его новая партнерша. Посмотрим на некоторых из этих людей с точки зрения жертвы, исследуя оба аспекта: как агрессору удается завербовать их и почему они готовы выступать под его флагом.

Родственники жестокого мужчины

– Иногда он и его отец впиваются в меня вдвоем, унижая меня и насмехаясь надо мной. Его отец такой же, как он.

– Его дядя жестоко обращался со своей женой, это могут сказать все в его семье, но они молчат.

– Его арестовали за то, что он ломился в мою дверь, когда я получила ограничительное предписание суда, но его сестра заявила, что он провел всю ночь в ее доме, и его отпустили.

– Мы с его матерью были друзьями, но с того момента, как его арестовали за то, что он избил меня, она не разговаривает со мной, как будто это я плохая.

Эти заявления партнерш моих клиентов – свидетельство одного важного обстоятельства: никто не хочет верить, что его или ее сын или брат способен на бытовую жестокость. Кто хочет, чтобы на него показывали пальцем? Поэтому мы слышим: «Наш ребенок не станет жестоко

обращаться с женщиной. Мы правильно воспитывали его». Обвинения в жестоком обращении могут привлечь нежелательное внимание к предыдущему поколению. Жестокие мужчины в три раза чаще происходят из семей, где отец или отчим жестоко относился к их матери, нежели из семей, где жестокость отсутствовала. И если отец или отчим склонны к жестокости, он разделяет с сыном позицию правомочия и тенденцию перекладывать обвинение на жертву.

Семейная солидарность и нежелание признавать семейные проблемы – мощное связывающее вещество. Жестокий мужчина формирует взгляд родственников на свою партнершу в течение многих лет.

Возможно, они своими глазами видят, как она «слишком сильно реагирует» на определенные вещи, которые он делает на публике, поскольку, не имея представления о том, что он делает с ней за закрытой дверью, они не могут верно судить о ее поведении. Поэтому они против абстрактного жестокого обращения, но отчаянно бьются за тирана, если он свой.

Родственники и друзья жертвы жестокого обращения

Как будто поддержки, которую жестокий мужчина получает от своих родственников, недостаточно – случается, что и родственники жертвы приходят ему на помощь!

В каждом дому по кому, и жестокие мужчины, используя свои манипулятивные способности, извлекают выгоду из этих разногласий. Например, некий Иан услышал, что его бывшая жена Тина поссорилась с родителями из-за ее нежелания ходить в церковь. Иан стал регулярно появляться на воскресных службах и как-то «случайно» сел рядом с родителями Тины – мол, он «озабочен» тем, что она утратила веру, к тому же лишает их детей пользы от религиозного воспитания. И добавил: «Дети говорят мне, что она попивает и приводит в дом мужчин». И небольшое разногласие разрослось в конфликт.

Женщине неудобно рассказывать близким о жестоком обращении с ней партнера.

Она хочет избежать вопросов типа: «Так почему же тогда ты с ним?» Партнер же может воспользоваться тем, как много ее семья не знает. Он старается не произвести впечатления, что он клевещет, незаметно сея свои ядовитые семена: «Теперь она говорит всем, что я был жесток с ней, и это ранит меня. Я уже боюсь показываться на людях. Я не держу секретов. Ну да, я ударил ее однажды и знаю, что это плохо. Но она назвала мою маму шлюхой! Я, конечно, должен был справиться с этим иначе, но…»

Когда он уходит, ее родители остаются в раздумьях: «Хм, она ничего не упоминала о том, что оскорбила его мать. Тогда… У нее хватило бы наглости, я сам замечал. Он не должен был ее бить, но он чувствует себя виноватым. И он готов признать, что это частично его вина, тогда как она во всем винит его. Она иногда ведет себя так в конфликтах с нами. Она не понимает, что танго не танцуют в одиночку».

Оскорбления свекрови могло вообще не быть: мои клиенты – большие фантазеры! Но дело не в этом, а в том, что говорит он правду или нет, вообще-то не важно. Он играет на старом предрассудке: мол, жестокость в отношении к женщине считается значительно менее серьезной, если она сама груба.

Продолжает иметь место социальное давление на женщин, чтобы они «поработали над налаживанием отношений» и «нашли способ сохранить семью», несмотря на жестокость. Сколько еще тех, кто убежден в том, что жестокость – результат неправильного развития отношений, и считает, что женщина несет равную ответственность за ситуацию. И тут жестокий партнер заявляет ее друзьям: «Я хочу наладить отношения, но она даже не пытается. Я думаю, она считает, что оно того не стоит. И не хочет видеть свою долю вины в том, что произошло. Она все валит на меня».

А вот чего могут не знать ее семья и друзья, так это того, что когда женщина отказывается «видеть свою долю вины», она на самом деле делает шаг из состояния бесконечного самообвинения в сторону эмоционального восстановления. Она не отвечает за его действия. Любой, кто пытается заставить ее нести ответственность, принимает точку зрения жестокого мужчины.

И все же очень многие друзья и родственники женщин, подвергшихся жестокому обращению, остаются с ними. Их присутствие очень важно, потому что именно степень верности, уважения, терпения и поддержки, которую получает жертва жестокого обращения от своих друзей и семьи, в большей степени определяет ее способность восстановиться от последствий жестокости и быть свободной.

Психотерапевт и эксперт

Нам необходимо ненадолго сделать большой шаг назад, в самое начало эры Фрейда, когда зарождалась современная психология. На заре своей карьеры Фрейд был поражен тем, сколько его пациенток в детстве стали жертвами инцеста. Он пришел к выводу, что сексуальные посягательства на детей были одной из важнейших причин эмоциональных расстройств взрослых женщин, и написал замечательную гуманистическую работу «Этиология истерии»[8]. Однако реакция его коллег была далека от одобрения: Фрейда высмеяли за веру в то, что человек безупречной репутации (большинство его пациенток происходили из уважаемых семей) способен на инцест.

Через несколько лет Фрейд поддался давлению и отрекся от своих выводов. Вместо них он предложил «эдипов комплекс», ставший основой современной психологии.

Согласно этой теории любая девушка на самом деле желает сексуального контакта с отцом, поскольку соревнуется со своей матерью за то, чтобы стать наиболее важным человеком в его жизни.

Фрейд использовал эту конструкцию для вывода, что эпизоды инцестуального насилия, о которых говорили ему его клиентки, никогда не происходили. Они были просто фантазиями о событиях, которых женщины хотели, когда были детьми, а потом поверили, что это было в реальности. Эта конструкция положила в поле психического здоровья начало столетней истории обвинения жертв в жестоких действиях, произведенных над ними, и открытой дискредитации сообщений женщин и детей в плохом обращении мужчин с ними.

Психологи же получили возможность квалифицировать любое насильственное или сексуально эксплуатирующее поведение, которого нельзя отрицать – слишком уж оно очевидно! – как взаимно порожденное. В силу этого психологическая литература полна описания детей, «соблазняющих» взрослых на сексуальные контакты, и женщин, чье «провокационное» поведение привело к тому, что мужчина проявил в отношении них насилие или сексуальные домогательства.

Мне бы хотелось сказать, что все эти теории давным-давно потеряли свое влияние, но не могу. Психолог, на данный момент одна из наиболее влиятельных в масштабах страны фигур в сфере споров об опеке, написала, что женщины провоцируют мужское насилие, «сопротивляясь их контролю» и «пытаясь уйти от них». Она пропагандирует теорию эдипова комплекса, включая заявление, что девочки хотят сексуальных контактов с отцами. Она пишет, что девочки часто вступают во «взаимособлазняющие» отношения с отцами-насильниками, и на базе этого «наблюдения» некоторые суды выносят свои решения. Заветы Фрейда живут и побеждают…

---

[8] Вероятно, имеется в виду работа «Фрагмент анализа истерии (История болезни Доры)» (1905 г.). – *Прим. перев.*

Недавно я пересмотрел каталоги программ повышения профессиональной квалификации клинических и консультирующих психологов, включая те, что считаются наиболее передовыми. Я не нашел не только ни одного курса, посвященного жестокому обращению с партнершами или детьми, но даже упоминания о нем в курсах других предметов. Я позвонил в одну из школ клинических психологов и спросил, предлагают ли они занятия, посвященные жестокому обращению, и получил ответ: «Ну, если у студентов возникает особый интерес к этой проблеме, они иногда организуют самостоятельный семинар».

Влияние истории психологического мышления остается особенно мощным в сфере экспертной оценки в области опеки, где специалисты по психическому здоровью рутинно игнорируют или минимизируют обвинения женщины в жестоком обращении с ней или с ребенком, считая, что женщина истерична или мстительна, и квалифицируют проблему как взаимнопорожденную. Эксперты по опеке иногда становятся горячими защитниками жестоких мужчин, присоединяясь к ним в обвинениях женщины в отчуждении детей от своих отцов, и отказываются рассматривать свидетельства жестокого обращения.

Аналогичный тип ошибок изобилует в работе многих индивидуальных и семейных психотерапевтов. Так, пара консультантов сообщали мне: «Он не жестокий по своему типу. Он такой воспитанный и понимающий, а она такая злая». Женщины рассказывают мне о том, как психотерапевт становится активным защитником агрессора и жестоким и снисходительным критиком в отношении ее. Я многие годы храню письмо, написанное мне психологом об одном из моих клиентов, который признался мне, что после побоев его жена могла умереть. Так вот психолог высмеивал систему за то, что она заклеймила этого мужчину званием «бытового агрессора», утверждая, что он слишком разумен и вдумчив и не должен более быть участником моей программы. Примечательно, что он даже не потрудился попросить клиента описать жестокое избиение, в котором он был признан виновным!

За пределами общепринятого в психологии мышления существует множество теоретиков и практиков, принимающих всерьез воздействие травм и жестокости и уверенных, что большинство жертв говорят правду. Работы Джудит Херман, Бессель ван дер Колка, Питера Джаффе, Анджелы Браун, Джона Майерса, Сьюзан Шехтер, Анны Солтер, Беверли Джеймса и множества других служат противоядием против теории Фрейда. Я знаю десятки психотерапевтов, обслуживающих клиенток с уважением и помогающих им восстановиться после абьюзивных отношений. Но психологи, имеющие подготовку в области психологической травмы, остаются исключением, и битва за реформу мышления в психологии только начинается.

Выбирая психотерапевта для себя или своего ребенка, обязательно выясните, что он знает и как оценивает проблемы психических травм и жестокости.

Что же касается совместной терапии для вас и вашего жестокого партнера, я рекомендую строго избегать ее по причинам, о которых вы узнаете далее.

Новая партнерша жестокого мужчины как его главный союзник

Помните Пола, который развелся со своей женой и теперь встречается с Лорой (см. главу 1)? Лора очень переживает за Пола, поскольку он был таким замечательным мужчиной, а его бывшая обвинила его в жестоком обращении. Лора надеется помочь Полу отобрать опеку над детьми, поскольку «его бывшая себя не контролирует». Десятки бывших партнерш моих клиентов описывают, как новые партнерши жестоких мужчин принимают на себя роль, подобную роли Лоры: «Его новая подруга хуже, чем он. Она разговаривает со мной, будто я ничтожество, и распространяет обо мне грязные сплетни. Мне лучше иметь дело с ним. Мне кажется, она научила его некоторым гадостям. Она стерва».

Возможно, его новая партнерша действительно зла и агрессивна, но ровно такой же шанс, что она не такая. Посмотрите на ситуацию ее глазами. Жестокий мужчина повторяет тот же процесс, который он осуществлял с вами, начиная с любви и заботы в первые свидания. Он говорит с ней, потупив взор, глаза его полны слез, когда он рассказывает о вас – злобной самодурке, называвшей его жестоким за то, что он не желал прогнуться! Если у вас есть дети, его подруга возмущается вашим запретом видеть их. Мой нынешний клиент решил не видеть своего сына в течение шести месяцев и даже написал соответствующее заявление, а затем стал публично жаловаться, что ему отказывают в визитах. Пол, вероятно, дезинформировал Лору подобным образом. Его подруга видит перед собой доброго, любящего отца, чье желание поддерживать отношения с детьми столкнулось с жестокими препятствиями. Как ей не ненавидеть вас?

Он может сохранять хорошее поведение со своей новой партнершей даже дольше, чем это было с вами, поскольку он мотивирован кампанией против вас. Конечно, его темная сторона рано или поздно проявится, но к тому времени он сможет все свалить на сильную травму, которую вы ему нанесли.

Таким образом, новая подруга будет втянута в неистовые старания доказать ему, что она хорошая – не такая, как вы.

Она надеется, что если будет демонстрировать ему свою верность, то он снова станет любящим и близким, как вначале. Поэтому она старается показать ему, что на все готова ради него, присоединяясь к его враждебному отношению к вам – а то и превосходя его в своей враждебности – и к обвинениям в ваш адрес.

К тому моменту, как его эгоистичная сторона наконец станет настолько очевидной, что его новая партнерша не сможет больше находить для нее оправданий, она уже будет связана с ним очень сильно. Если она примет тот факт, что он жесток, ей придется понять, насколько плохо она поступала с вами, и это будет горькой пилюлей. Поэтому обычно новая партнерша еще больше злится на вас за то, как он обращается с ней, уверенная, что это вы сделали его таким, нанеся ему такую сильную травму.

Пару лет назад одна женщина сказала мне: «Я по-настоящему ненавидела его бывшую, но теперь я понимаю, что он, должно быть, делал с ней то же, что делает со мной сейчас». Ее вина тяжело легла ей на плечи. Женщинам требуется много времени, прежде чем они смогут принять то, что их использовали подобным образом.

В истории Пола и Лоры мы не встречались с бывшей женой Пола, но среди бывших партнерш моих клиентов я общался с двумя десятками или больше женщин, оказавшихся в ее положении. Трудно передать боль, которую я слышал в голосах женщин, чей бывший партнер пытается отобрать у них детей через суд. И то, что у него в союзниках есть женщина, помогающая ему воплотить этот подлый план, невыносимо. Матери спрашивают меня: «Она понимает, что делает? Она хотя бы попыталась представить, каково матери, когда ей угрожают отобрать ее детей? Что, если через несколько лет все перевернется и он сделает то же самое с ней?»

В то же время важно не судить новую партнершу слишком строго. Я иногда говорю женщинам: «Вы же знаете, как он умеет манипулировать людьми, и он точно скормил ей тщательно отработанную ложь. Я не говорю, что вы должны оправдать ее действия, я просто напоминаю, что за этим всем стоит он, а не она. Если вы направите свою энергию на ненависть к ней, вы неизбежно будете служить его интересам». Нам необходимо сформировать социальную этику, которая позволяла бы ясно понять каждому, кто собирается идти в бой за мужчину, обвиненного в жестоком обращении, что необходимо принять во внимание все факты, а не только то, что говорит этот мужчина. Жестокое обращение с женщинами носит слишком массовый характер, чтобы кто-то мог позволить себе считать обвинение в нем ложным или сильно преувеличенным без крайне тщательной проверки фактов.

Миф о нейтралитете

Невозможно достичь баланса между точками зрения жестокого мужчины и его жертвы. Как красноречиво объясняет доктор Джудит Херман в свой замечательной работе «Травма и восстановление» (Trauma and Recovery), «нейтралитет» на деле служит интересам преступника гораздо больше, чем интересам жертвы, и, таким образом, он не нейтрален. Хотя жестокий мужчина предпочитает, чтобы вы целиком и полностью были на его стороне, он будет вполне удовлетворен вашим решением промолчать. Для него это означает, что, с вашей точки зрения, в проблемах пары виноваты как он, так и она, а это, в свою очередь, означает, что эти проблемы нельзя считать жестоким обращением.

Одна женщина так описывала жестокие отношения между своими друзьями. «Каждый хочет, чтобы я была на его стороне, – объяснила она мне. – Но я отказываюсь занимать чью-то сторону. Они должны разобраться сами. Я сказала им, что готова прийти на помощь. Если я открыто поддержу ее, он только больше упрется. Люди должны избегать соблазна выбрать себе команду», – добавила она назидательно.

Как удобно! А по мне нейтралитет – это сговор с жестоким мужчиной, хотите вы того или нет. Если вы, зная об издевательствах, не высказываетесь против, значит, вы согласны с происходящим. Жестокие мужчины воспринимают молчание как одобрение своих действий. А для третируемой женщины оно означает, что ей никто не поможет, а именно в этом ее и стремится убедить тиран! Вряд ли вы хотите быть союзником жестокой личности, но если вы молчите – вы им уже являетесь.

Нарушение молчания не обязательно означает критику жестокого мужчины или противостояние его поведению.

Оно определенно не означает, что вы должны рассказать ему то, что узнали от нее, поскольку тиран отомстит ей за «клевету». Нарушение молчания означает, что в приватных беседах вы говорите женщине, что вам не нравится, как ее партнер обращается с ней, и она не заслуживает такого обращения, независимо от того, что она сделала. Если же вы видите или слышите признаки насилия или угроз, звоните в полицию.

Как общество встает на точку зрения жестокого мужчины

Практически любой человек может стать союзником жестокого мужчины, непреднамеренно приняв его точку зрения. Люди обычно даже не замечают, что поддерживают жестокое мышление, иначе бы они этого не делали. Давайте исследуем наиболее распространенные формы неосознанной поддержки.

• Человек, который говорит жертве жестокого обращения: «Ты должна ему посочувствовать, даже если он плохо поступает. Он тоже человек».

Мне не приходилось работать с жертвой абьюза, которая упустила бы из виду человеческую природу своего партнера. Проблема прямо противоположна: он забывает о ее человеческой природе. Признавая его жестокость и говоря настойчиво и честно о том, как он травмирует ее, вы оказываете неоценимую поддержку ее восстановлению. Это агрессор считает, что партнерша не имеет сострадания к нему, когда она говорит о тех травмах, которые он ей нанес. Предположение, что его потребность в сопереживании должна быть важнее ее права жить без жестокости, соответствует точке зрения тирана. Я регулярно обнаруживаю среди друзей и знакомых женщин, подвергшихся жестокому обращению, тенденцию ощущать, что на них лежит ответственность в том, чтобы довести до ее понимания, какой он на самом деле хороший человек. Иначе говоря, добиться того, чтобы его, а не ее потребности стояли у нее

на первом месте, а это ошибка. Люди, желающие помочь женщине, подвергшейся жестокому обращению, должны говорить ей, каким хорошим человеком является она.

• Человек, который говорит ей: «Но он же отец твоих детей».

Тиран использует детей в качестве предлога, чтобы удержать женщину возле себя. Он говорит, что, разрушая семью, она лишает их отца. Но именно он не позволяет детям иметь отца, который им нужен, заставляя их расти с отцом, жестоко обращающимся с их матерью. Дети прежде всего нуждаются в доме, где нет жестокости.

• Человек, который говорит ей: «Ты дала обет и теперь должна выполнять его даже в трудные времена».

Агрессор уверен, что хроническое плохое обращение, открытое неуважение, запугивание и даже насилие не являются достаточными причинами для того, чтобы женщина захотела держаться от него подальше. Говоря: «Ты сделала свой выбор, обратной дороги нет», люди поддерживают систему ценностей жестокого мужчины.

• Человек, который говорит ей: «Ты говоришь так, будто ты беспомощная жертва».

Если бы абьюзер мог слышать эти слова, сказанные его женщине, он бы запрыгал от радости. Он мог бы сказать ей то же самое. С его точки зрения, женщина преувеличивает негативное воздействие его поведения, поскольку ей хочется иметь статус жертвы, то есть он приписывает ей маневр, который на самом деле использует сам. Когда женщина, живущая с таким мужчиной, рассказывает вам, как все плохо, – слушайте.

• Человек, который говорит ей: «Тот, кто выступает против жестокого обращения, – мужененавистник».

Почему быть против жестокого обращения означает быть мужененавистником? Мы должны притвориться, что не замечаем, что подавляющее большинство домашних тиранов и агрессоров – мужчины? Такое обвинение идет в параллель со словами жестокого мужчины: «Ты думаешь, что я жесток, потому что у тебя проблемы с мужчинами!» Одним из лучших контраргументов такому уходу в сторону от темы может служить указание на то, сколько мужчин активно борется против жестокого обращения с женщинами. Не забывайте также, что жертвы жестокого обращения – сестры, дочери, матери и подруги мужчин. Жизни мужчин затронуты бытовым насилием, поскольку оно обращено против женщин, которых мы знаем и о которых беспокоимся.

Я привел всего несколько из десятков виденных мною примеров того, как люди принимают взгляд бытового агрессора на жестокое обращение. Если вы слышите подобного рода утверждения, привлеките внимание говорящего к тому факту, что он выдвигает аргументы в пользу жестокой личности. Большинство людей не хотят нести транспаранты с его лозунгами и быстро бросят их, как только узнают, что у них в руках.

Общество не может остановить бытовую жестокость, продолжая в то же время игнорировать жестоких мужчин, а то и помогать им.

Защита и попустительство в отношении жестоких мужчин настолько же отвратительны, как и сама жестокость. Эта важнейшая концепция должна быть прочно внедрена в нашу культуру. Действие в сговоре с домашними тиранами бросает на произвол судьбы жертв и их детей, а в конечном итоге и самих жестоких личностей, поскольку поддерживает их нежелание справляться со своей проблемой. В частности, нам необходимо сделать достоянием общественности действия авторитетных деятелей, присоединившихся к домашним агрессорам в их целях и приемах. Если мы лишим бытовых агрессоров союзников, они останутся в одиночестве, а так их проще остановить.

К сожалению, женщине часто приходится самой пытаться учить окружающих, в помощи и поддержке которых она нуждается, чтобы они поняли, что такое жестокое обращение, и перестали поддерживать агрессора. В способности жестокого мужчины вербовать себе союзников,

помимо его обаяния и умения манипулировать людьми, большую роль играет его способность играть на человеческом невежестве и предрассудках, а часто и на негативном отношении к женщинам. Как ни трудно это признать, но, чтобы получить в лице окружающих надежную опору, которой вы заслуживаете, вам часто придется быть самой себе адвокатом и настойчиво противостоять целому спектру методов, используя которые общество поддерживает точку зрения абьюзера.

Помните

- Занимая нейтральную позицию между вами и вашим жестоким партнером, люди поддерживают мужчину и бросают вас, независимо от того, заявляют ли они об обратном.
- Необходимо крайне осторожно принимать заявления мужчины о том, что он ложно обвинен в жестокости или насилии. Подавляющее большинство заявлений о жестоком обращении – хотя и не все – по существу правдивы. А жестокий мужчина практически никогда внешне не выглядит таковым.
- Аргумент «он тоже живой человек и заслуживает эмоциональной поддержки» не должен использоваться в качестве оправдания жестокости. Наше общество не должно поддаваться на заявление жестоких мужчин о том, что привлечение их к ответственности за их действия является актом насилия.

Часть IV. Процесс изменения жестокого мужчины

Глава 12. Процесс формирования жестокого мужчины

– Мы проходили мимо полки с журналами. Он указал на обложку «Космополитена» и спросил: «Почему ты не выглядишь так?»

– Его любимая песня – та, у Guns 'n' Roses, где: «Я любил ее, но мне пришлось убить ее»[9]*. Он все время ставит ее.*

– Его отец обращается с матерью так же, как он со мной.

– Вам стоит послушать, как он и его друзья говорят о женщинах. Будто женщины – куски мяса.

Жил-был мальчик, у которого была мечта. Как-то ему сказали, что на краю города его ждет прекрасный участок земли. Когда он вырастет, эта земля будет принадлежать ему. Ему так часто рассказывали о ней, что она казалась ему раем. Ему не говорили точно, когда она станет принадлежать ему, но намекали, что это случится, когда ему будет от шестнадцати до двадцати.

Почувствовав, что пришло время взять землю в свои руки, он отправился на участок и увидел, что на его земле гуляют и устраивают пикники какие-то люди и отказываются уходить – мол, земля общественная! Родственники же сказали, что на эту землю никто, кроме него, не претендует.

Ему исполнилось 20, а он все больше переживал из-за того, что горожане не уважали его право собственности. Сначала он пытался решить проблему путем компромисса – выделил кусочек своей земли для общественных пикников и даже установил там столы. На оставшейся части он установил знаки «Не вторгаться в частное владение». Но, к его удивлению, жители города не выказали ему никакой благодарности и продолжали развлекаться на всей территории!

В конце концов юноша начал кричать на «захватчиков» – многие ушли. На оставшихся он бросался с кулаками, а потом взял пистолет и стал стрелять в них – просто чтобы испугать их, не собираясь их убивать. Горожане решили, что молодой человек спятил.

Один местный житель просмотрел реестр городской недвижимости и удостоверился в том, что земля и впрямь была общественной. Заявления семьи мальчика основывались на легендах и заблуждениях и не имели под собой документальных оснований.

Узнав об этих фактах, парень разозлился еще больше. Он убедил себя, что горожане сговорились и подделали записи, чтобы лишить его заветной мечты. Несколько лет после этого он вел себя непредсказуемо. Иногда казалось, что он смирился с фактами, но потом начинал судебный процесс, устраивал ловушки для посетителей и пр. Родственники же поощряли его: «Сражайся за свое». Лишь спустя десятилетия он сдался, осознав, что был обманут…

Чтобы понять становление абьюзера, нам необходимо понять не только то, как работает жестокое мышление, но и то, откуда оно берется.

История, которую я только что рассказал, является метафорой социального процесса, с детства формирующего склонность к насилию. Жестокость в обращении с женщиной имеет мало общего с психологическими проблемами и полностью лежит в области системы ценно-

[9] Речь идет о песне «I used to love her». – *Прим. пер.*

стей и убеждений. Откуда берется у мальчика стереотип отношений с женщиной? Источников много. Наиболее важные из них – семья, его окружение, телепередачи, книги, шутки и наиболее влиятельные образцы для подражания среди взрослых. Люди, служившие примером, вносили важный вклад не только тем, как вели себя по отношению к мальчику, но и их ценностями и ожиданиями, которые внушали ему. В итоге жизненные ценности мальчика развиваются из всей полноты опыта, полученного им в рамках его культуры.

Процесс социализации каждого мальчика уникален. Даже ценности двух братьев неодинаковы. Так что культура передается в широком диапазоне. Например, в сильно религиозной культуре некоторые дети вырастают фанатиками, другие атеистами, а большинство попадает в промежуток между этими крайностями, демонстрируя уровень религиозности, средний для их сообщества. В какую точку диапазона попадет ребенок, зависит отчасти от того, насколько сильный посыл он получает от социальной среды, а отчасти от его предрасположенности. Так, ребенок с протестным поведением может стать атеистом, а ребенок, стремящийся угождать родителям, может стать даже более религиозным, чем они.

Как мальчик учится жестокости

Вбирать правила и традиции окружающей культуры дети начинают очень рано – с трех лет, а может, и раньше. Семья обычно оказывает наиболее сильное влияние, по крайней мере в первые несколько лет жизни, но это лишь один фактор из многих. Детское ощущение правильного и неправильного поведения, моральное восприятие того, что такое «хорошо» и что такое «плохо», убеждения в отношении гендерных ролей корректируются телевидением и видеопродукцией, песнями, книгами и анекдотами. Дети наблюдают за поведением друзей и родственников. Они видят, какое поведение вознаграждается – например, делает людей популярными – и какое порицается. К 4–5 годам дети проявляют любопытство к закону и полиции, и обе эти темы играют важную роль в формировании их нравственного чувства. В юности доступ к культуре в широком смысле становится практически неограниченным, взрослые лишены возможности фильтровать информацию, и мальчики все больше попадают под влияние сверстников. Даже взрослые люди продолжают читать социальные сообщения, посылаемые им окружающей культурой, и подстраивают свои ценности и убеждения под то, что считается социально приемлемым.

Вопрос 17: Где он научился быть таким?

Теперь посмотрим, как общество влияет на развитие отношения мальчика или молодого человека к жестокости. Что-то из того, что я здесь описываю, появилось много сотен лет назад, тогда как другие идеи вышли на социальную сцене относительно недавно. Я привожу примеры из культуры, ориентированной на детей, формируемой детскими книгами и фильмами, а также из взрослой культуры, которая просачивается к детям из примеров взрослого поведения и поучений.

• Законы и система правосудия, покрывавшие жестокость в отношении женщин.

Вплоть до первой половины XIX века в англоговорящих странах законом открыто признавалось право мужчины проявлять физическую жестокость к женщине. Она не имела права обращаться за помощью в полицию или суд, а если решала развестись с ним из-за насилия, он имел законное право на опеку над детьми. В конце XIX века были наконец узаконены некоторые правовые последствия для случаев самых экстремальных избиений женщин, но они редко применялись до 1970-х и стали применяться последовательно только в 1990-х годах! Сотни, а может, и тысячи лет бытовое насилие в отношении женщин рассматривалось необходимым инструментом мужчины для поддержания порядка и дисциплины в доме, для обеспечения

того, чтобы его превосходящий интеллект управлял всем. Только с началом женского движения 1960–1970-х и особенно благодаря его активистам, специализировавшимся на проблемах бытового насилия и сексуального домогательства, подавление женщин в близких отношениях стало считаться преступлением.

Потребуется несколько поколений, чтобы преодолеть накопленное сотнями лет деструктивное социальное отношение.

Культура, сформировавшая эти законы и, в свою очередь, формировавшаяся ими, отражается в бесконечной готовности обвинять женщин в «провокации» жестокости, в сочувствии мужчинам, сталкивающимся с правовыми последствиями за проявление насилия в интимных отношениях и в повышенном недоверии к сообщениям женщин о жестокости. Все эти элементы мировосприятия могут быть впитаны детьми из поведения и замечаний окружающих взрослых.

Дети также замечают реакцию системы правосудия. Мальчик, выросший в доме, где отец нападал на его мать, мог годами наблюдать, что у его отца, по всей видимости, нет никаких серьезных неприятностей, и это говорило ему, что общество не рассматривает поведение его отца как неправильное. Такое историческое освобождение от ответственности за физическую жестокость по отношению к женщинам играет также критическую роль в том, что так чрезвычайно трудно обратить внимание общества на жестокость в эмоциональной сфере и преодолеть ее, поскольку оно создает атмосферу безнаказанности вокруг поведения мужчины в его отношениях с партнершей.

• Религиозные убеждения часто оправдывают жестокость к женщинам.

Наиболее влиятельные религиозные священные писания в современном мире, в частности Библия, Тора, Коран и главные писания буддизма и индуизма, открыто предписывают женщинам подчиняться мужскому доминированию. «Бытие 3:16», например, включает в себя следующий текст: «Жене сказал: умножая умножу скорбь твою в беременности твоей; в болезни будешь рождать детей; и к мужу твоему влечение твое, и он будет господствовать над тобою».

Множество моих клиентов открыто опиралось на эту цитату, обосновывая свою жестокость в отношении партнерш. Религиозные запреты разводов держат женщин в оковах жестоких браков. В книге When Love Goes Wrong, опубликованной в 1985 году, приводятся результаты исследования, проведенного среди духовенства консервативной протестантской церкви: 21 % респондентов сказали, что никакая жестокость не оправдывает уход женщины от мужа, 26 % согласились с утверждением, что «жена должна подчиняться мужу и верить, что Бог вознаградит ее за такое поведение либо остановив жестокость, либо дав ей силу вытерпеть ее».

Детей, которые растут в традициях веры, обычно учат, что правила их религии являются безусловным руководством в отношении того, что правильно, а что неправильно, превосходящим даже гражданские законы.

Раннее религиозное воспитание мальчика может способствовать развитию у него образа приемлемого поведения в интимных отношениях, статуса женщины и правомочия мужчины.

Если более деструктивные аспекты его религиозной базы имеют наибольший акцент в его семье или сообществе, это может посеять в нем опасные семена.

• Популярные исполнители как отражают, так и формируют социальное мировосприятие.

Когда я писал эту книгу, премия «Грэмми» была присуждена рэперу Эминему. Одной из его самых популярных песен была Kim, названная по имени жены Эминема. Сюжет композиции начинается с того, что певец кладет свою грудную дочь в кроватку, а затем готовится убить свою жену за то, что она была с другим мужчиной. Он говорит своей жене: «Только двинься, и я выпущу тебе кишки» – и сообщает, что уже убил их 4-летнего сына. Затем он говорит жене,

что собирается увезти ее, оставив младенца в доме одного, а затем привезет ее домой в багажнике. Фоном слышатся вопли Ким. Временами она умоляет его не бить ее. Он рассказывает ей, как он собирается представить все так, будто это она убила их сына, а он убил ее из самообороны, поэтому ему ничего не будет. Ким зовет на помощь, в ее голосе слышен смертельный ужас, и вот Эминем вскрикивает: «Истекай кровью, сука, истекай!» Вслед за этим слышно, как тело тащат по сухим листьям, бросают в багажник и закрывают.

И это не помешало ему получить «Грэмми»!.. К какому выводу придет мальчик или молодой человек о нашей культуре на основе этой награды? Я уверен, что певец, открыто пропагандирующий убийство евреев, негров или инвалидов-колясочников, будет признан неприемлемой кандидатурой для получения «Грэмми». Но это не относится к жестокому и предумышленному убийству жены и ребенка, сопровождающегося планом о том, как избежать ответственности…

К несчастью, у Эминема хватает единомышленников. Исключительно популярные Guns ’n’ Roses записали песню следующего содержания:

Я любил ее,
Но мне пришлось ее убить.
Мне пришось закопать ее на шесть футов в землю,
Я до сих пор слышу ее жалобы.

Эксл Роуз[10] продолжает песню тем, что знает, что будет скучать по ней, поэтому он похоронил ее на заднем дворе. Эта песня поддерживает распространенное среди физических агрессоров представление, что именно жалобы женщин провоцируют мужское насилие. Другим выдающимся примером является комик Эндрю Дайс Клэй[11], репертуар шуток которого об избиении и сексуальных нападениях на женщин собирает полные залы по всей стране. Фанаты подобного рода представлений известны своим защитным аргументом: «Да бросьте вы, это же просто шутка!» Но юмор – один из мощнейших способов передачи ценностей.

Если мужчина имеет склонность к насилию благодаря своему раннему воспитанию или опыту, он может найти его признание в подобного рода представлениях и еще больше отдалиться от сопереживания партнерше.

В одном из случаев проявления жестокости, которым я занимался, мужчина постоянно включал упомянутую песню Guns ’n’ Roses и говорил своей жене, что это то, что случится с ней, и смеялся над этим. Но в контексте вербальных атак и физического страха, который он создавал, то, что было для него шуткой, для его партнерши было угрозой, от которой стыла кровь.

• Популярные пьесы и кинофильмы романтизируют жестокость в отношении к женщине.

Несколько лет назад в Бостоне я видел пьесу «Фрэнки и Джонни женятся». Сюжет таков: Джонни любит Фрэнки. Однажды вечером он приходит к ней, чтобы признаться в любви и убедить ее вступить с ним в отношения. Ее это не интересует, и она сообщает ему об этом. Тогда Джонни начинает давить и давит до конца пьесы. Он критикует и унижает ее, говорит ей, что ее страх перед близостью и верностью является причиной того, что она не хочет быть с ним. Он говорит ей, что, какими бы ни были ее знания о том, что она собой представляет и что ей нужно, он знает об этом лучше. Фрэнки это не впечатлило.

---

[10] Эксл Роуз – фронтмен и вокалист групп Guns ’n’ Roses и AC/DC. – *Прим. ред.*

[11] Эндрю Дайс Клэй – популярный американский актер и комик. – *Прим. ред.*

Джонни продолжает наступать. В какой-то момент Фрэнки, уставшая от многочасового давления, пытается пойти спать, но Джонни не пускает ее, хватая за руки. Тогда она идет на кухню, чтобы сделать себе сэндвич, считая, что если она не может спать, то, по крайней мере, может есть. Но это не так, поскольку Джонни отбирает у нее тарелку и бросает ее в раковину вместе сэндвичем и всем остальным.

Выведенная из себя Фрэнки приказывает Джонни уйти. Он отказывается. Она угрожает вызвать полицию, чтобы его вывели, на что он отвечает так: «Давай, зови. Через час они меня отпустят, и я буду у твоей задней двери. Рано или поздно тебе придется иметь дело со мной».

И вот теперь, когда Фрэнки обнаруживает, что не может добиться уважения ни одного из своих прав вообще… О чудо! Она прозревает! Решительный поворот! В одно мгновение она преодолевает свой страх перед глубокой связью – оказывается, Джонни был прав в отношении ее страхов перед близостью, а также всего остального – и очарованно падает в его руки. Фрэнки и Джонни в любви. Занавес падает. (Предположительно, Фрэнки разрешено теперь есть и спать, но мы не можем убедиться в этом.)

Однако самая поразительная часть вечера была еще впереди. К моему удивлению, около 250 хорошо образованных, состоятельных взрослых, сидевших в Huntington Theater Company, вскочили и взорвались громом аплодисментов. Никто не остался сидеть – кроме меня. К тому моменту я уже работал с абьюзерами более пяти лет и прекрасно знал, свидетелями чего мы стали. Никто, кроме меня, кажется, не замечает ничего дурного в физическом удержании, лишении пищи и сна, угрозах, демонстрации превосходства и других формах принуждения, которые мы только что наблюдали. Фрэнки не хотела быть с Джонни, потому что боялась близости? Или, может, из-за его заносчивого поведения, принуждения и физического насилия? Кто не испугается близости с таким агрессором? Ее следует бояться.

Молодым людям внушается – намеренно или нет, – что принуждение и даже определенная степень физического насилия и запугивания совместимы с глубокой любовью и что мужчина может лучше, чем женщина, знать, что хорошо для нее.

Мировоззрение, которое движет поведением многих моих клиентов, сквозило на протяжении всей пьесы. И если молодой человек не увидит этой пьесы – большинство аудитории составляли взрослые люди, – он тем не менее попадет под влияние этих взглядов, когда родители принесут их домой из театра.

• Ранние познания мальчика, касающиеся гендерных ролей и отношений с женщинами, могут питать жестокость.

До недавнего времени мальчик с самого нежного возраста знал, что, когда он станет большим, у него будет жена, которая будет делать для него все и сделает его счастливым человеком. Она будет принадлежать ему. Ее главной обязанностью будет обеспечивать ему любовь и заботу, тогда как он будет мозговым центром, направляющим семью. С такими ожиданиями тесно переплетаются другие идеи, касающиеся женщин. Он мог научиться тому, что мальчики – существа более высокого порядка, чем девочки, особенно если рос среди мужчин, выражавших такое отношение (во многих семьях нет ничего более обидного для мальчика, чем слова: «Ты ведешь себя как девчонка»). Став достаточно большим, он узнает, что самое ценное в женщинах – их способность доставлять сексуальное удовольствие мужчинам. В зависимости от того, что собой представляет его отец или отчим, каких сверстников выбирает в друзья подростком или какого типа музыку он слушает, он может научиться тому, что сопротивляющуюся партнершу можно оскорблять или ударить, чтобы наказать ее и обеспечить сотрудничество с ее стороны в будущем.

Приблизительно половина жестоких мужчин выросли в семьях, где отец или отчим был жестоким.

Дом – критически важная основа для усвоения ценностей и ожиданий, связанных с гендерными ролями.

Мальчики рискуют впитать отношения к вещам, свойственные жестоким мужчинам, из их слов и действий (см. главу 10). Даже если папа никогда не говорил, например, что женщины ниже мужчин или что за мужчиной должно быть последнее слово в споре, его поведение может передать такое сообщение.

Ожидания относительно гендерных ролей, которым исторически были подвержены мальчики и мужчины, запечатлены в статье «Руководство для хорошей жены», напечатанной в 1955 году: «Не задавайте мужу вопросов о его действиях и не ставьте под сомнение его суждения и безупречность. Помните, он – хозяин и, будучи таковым, всегда употребляет свою волю честно и справедливо» и «Не сетуйте, что он опоздал к обеду или даже если его не было всю ночь. Считайте, что это мелочь по сравнению с тем, через что ему, возможно, пришлось пройти в тот день». Далее жену поощряют позаботиться о том, чтобы дети не шумели, когда он дома, поддерживать дом в чистоте и порядке и не жаловаться, если ее муж идет вечером развлекаться без нее, потому что она должна «понять его мир напряжений и стрессов». Отношение к гендерным ролям в нашем обществе определенно сильно продвинулось за последние годы, однако ожидания, изложенные в этой статье, точно такие же, как я обнаруживаю у многих моих клиентов по сей день. Потребуются поколения, чтобы культурные ценности, вросшие столь глубоко, вышли из употребления.

• Определенные посылы, содержащиеся в медиапродукции, ориентированной на детей и подростков, поддерживают идею мужской жестокости.

Психологией жестокости пропитаны даже сказки. В «Красавице и Чудовище», например, чудовище изолирует женщину от мира, но она любит его несмотря ни на что, и ее любовь в конце концов превращает его в хорошего человека. Да это тот самый миф, что удерживает женщин в отношениях с жестоким партнером!.. В «Русалочке» Ариэль решает отдать свой голос – в буквальном смысле, – чтобы жить на земле, где она может выйти замуж за человека, которого любит. Женщина без голоса – девушка мечты многих жестоких мужчин.

И фильмы, сделанные для детей и подростков, часто содержат посылы, оправдывающие жестокость. В недавнем фильме Джима Керри, например, мужчина в парке садится рядом с незнакомой женщиной, которая кормит своего ребенка, а затем внезапно отталкивает ребенка и начинает сам сосать ее грудь. Сексуальное нападение представлено в юмористическом ключе.

Видео и компьютерные игры становятся источником культурной подготовки для детей и подростков. В мире MTV мужчины агрессивные и контролирующие, ценность женщины сведена до ее сексуальной привлекательности. Как известно, порнографы часто привлекаются для создания музыкальных клипов…

Некоторые клипы открыто демонстрируют жестокость. В одном, например, мужчина преследует женщину на протяжении всего ролика. В конце она сдается и влюбляется в него. Что внушается? То, что преследование доказывает, как сильно он ее любит, а еще то, что преследователь делал то, что было лучшим для нее. Когда женщины в клипах говорят «нет», они никогда не имеют этого в виду, а когда убегают, то на самом деле хотят, чтобы их поймали. Что может лучше подходить образу мысли жестокого мужчины?

• Порно является основой обучения.

Подросток сталкивается с еще одним мощным фактором формирования взгляда на женщин – порнографией. Порноматериалы могут служить учебными пособиями для жестоких мужчин – хотят они того или нет.

Интернет сделал доступ к порно простым и бесплатным. Так, недавно было обнаружено, что каждый четвертый подросток видел нежелательный материал сексуального характера, по большей части в Интернете. Огромное количество обычного порно – даже не «жестокого» –

содержит истории и образы, демонстрирующие жестокость к женщинам и детям как сексуально возбуждающую, иногда включая изображение изнасилования как эротичного акта. Вред, который наносит подросткам просмотр порно, не имеет никакого отношения к ее сексуальной откровенности, но полное – к восприятию женщин, интимных отношений, сексуальных притязаний и жестокости.

Недавно в одном богатом предместье несколько подростков – любителей порнографии – заставили девочек, средний возраст которых был 12 лет, заняться с ними групповым оральным сексом. На это их вдохновил какой-то веб-сайт. Разгорелся скандал, но сообщество, кажется, так и не оценило критическое влияние доступности порно на детей.

• Мальчики часто учатся не отвечать за свои действия.

Агрессивность мальчиков зачастую воспринимается как медицинская проблема. Эта тенденция ведет к диагностированию и лечению мальчиков, чья настоящая проблема состоит в том, что они находятся под влиянием зрелища насилия и жестокости дома. Если относиться к этим детям так, будто у них химическая проблема, легко не только просмотреть тот стресс, в котором находится ребенок, но и усилить в них ощущение, что они «неконтролируемы» и «больны», вместо того чтобы помочь им понять, что они принимают неверные решения, основываясь на деструктивных ценностях. Я слышал, как взрослые говорят девочкам, что им должно льстить захватническое и агрессивное поведение мальчиков, мол, это значит, что ты ему действительно нравишься. Такой подход подготавливает мальчиков и девочек к тому, чтобы путать любовь с жестокостью, и ведет к тому, что девочки социализируются с чувством беспомощности.

В большинстве медиаматериалов, охватывающих вопросы травли и насилия в школе, включая школьные убийства, как в случае в «Колумбайн»[12], репортеры не замечают гендерной проблемы. Заголовки в прессе описывают подобные события как «дети убивают детей», тогда как в 100 % из них мальчики убивают детей. В некоторых случаях было выяснено, что убийства имели отношение к враждебности мальчиков к женскому полу, включая тот, когда двое юношей-убийц заявили, что они сделали все это потому, что были злы на своих девушек, порвавших с ними. Но настоятельная необходимость противостоять антиженским настроениям среди таких подростков никогда не упоминалась в качестве стратегии предотвращения школьного насилия в будущем.

• Когда культурный и домашний опыт соответствуют друг другу, они взаимно усиливаются.

Если мальчик растет в доме, где мать подвергается жестокому обращению, песни типа Kim Эминема могут оставить глубокий отпечаток. Ребенок может почувствовать, что общество ставит печать «одобрено» на плохое обращение с женщинами. Вероятность того, что он будет обвинять свою мать в том, что с ней происходило, и начнет копировать жестокое поведение отца, возрастает с каждым поддерживающим жестокость посылом, который он получает из окружающего мира.

Абьюзеры чаще всего вырастают из тех мальчиков, которые имели жестокого мужчину в качестве значимой ролевой модели и при этом получили особенно большую дозу деструктивного культурного воспитания.

Но помните также, что половина или более моих клиентов не происходит из семей, где мужчина подавал примеры жестокости. Культурного влияния самого по себе достаточно, чтобы подготовить мальчика к превращению в жестокого мужчину. В силу этого очень важно учить мальчиков уважать женщин и критически оценивать социальные посылы.

---

[12] В апреле 1999 года в средней школе «Колумбайн» двое школьников открыло огонь по своим одноклассникам. Погибло 12 учеников и преподаватель. Нападавшие покончили с собой. – *Прим. перев.*

Многие сыновья женщин, подвергавшихся жестокому обращению, которых я знал, включая полицейских, писателей, врачей и активистов, посвятили свою жизнь противостоянию жестокости.

Вернемся к нашему растущему мальчику. В результате комбинации различных культурных влияний он вырабатывает образ своего будущего. Он рисует себе прекрасную женщину, которая полностью сосредоточена на удовлетворении его потребностей, такую, у которой нет собственных потребностей, удовлетворение которых может потребовать жертв и усилий с его стороны. Она будет принадлежать ему и обслуживать его, а он будет волен проявлять к ней неуважение, когда будет считать нужным. В его мозгу такая картина может иллюстрировать слово «жена», но более точное слово для образа, который он вырабатывает, – прислуга.

Когда юноша начинает встречаться с девушкой, детские фантазии вступают в противоречие с реальной молодой женщиной. Она не повинуется ему время от времени. В ее жизни есть и другие важные для нее люди, и она не бредит им. Она требует, чтобы он проявлял к ней интерес как к личности. Она не всегда согласна с ним. Она может даже попытаться уйти от него, будто она не является его собственностью. Юноша не может поверить, что он требует чего-то необоснованного. Он хочет только того, что считает должным. На самом деле наш молодой человек думает, что дает девушке больше свободы, чем другие парни, точно так же, как герой истории, открывавшей главу, чувствовал себя щедрым, выделив зону для общественных пикников на «своей» земле. И так же реагируя на «вторжения», наш молодой человек становится все разочарованнее, непредсказуемее и более принуждающим, пытаясь взять под контроль девушку. Его первый сексуальный опыт, скорее всего, является результатом его давления на девушку, поэтому сексуальное принуждение становится одной из первых его привычек. Он может даже стать похожим на помешанного, как герой истории, начавший стрелять в гуляющих в парке, но на самом деле его поведение вполне логично и рационально, если учесть ключевые социальные влияния, сформировавшие его убеждения. Сверх того, он ощущает, что его права нарушаются – именно таково убеждение почти всех моих клиентов!

Жестокий мужчина чувствует себя преданным, ограбленным и обманутым, поскольку его позиция правомочия так сильно искажает его представления о правильном и неправильном.

Можно сказать, что жестокого мужчину можно воспринимать не как человека «с отклонениями», а скорее как того, кто слишком хорошо заучил уроки своего общества. Слишком тщательно следовал указателям, которые его культура расставила на пути к мужественности – по крайней мере, в том, что касается отношений с женщинами.

• Культурное оправдание.

Мои жестокие клиенты иногда узнают о тех путях, которыми общество формирует их ценности, и, крепко придерживаясь своих многолетних жестоких привычек, используют это понимание как оправдание. Вместо того чтобы сказать: «Я был одурманен» или «Я стал жертвой неправильного обращения в детстве», они поднимаются на новый уровень сложности в своем бегстве от ответственности: «Я сделал это потому, что усвоил правомочные ожидания и неуважение к женщинам». Я отвечаю на это своему клиенту, что он наливает старое вино в новую бутылку: «Кажется, больше всего вы усвоили урок, посвященный тому, как оправдывать жестокость с женщинами. И я вижу, вы продолжаете практиковаться в этом». Жестокие мужчины должны знать о социальных влияниях, но не для того, чтобы это давало им еще одну возможность уйти от ответственности.

• Жестокое обращение как форма угнетения.

Дом, где женщина подвергается жестокому обращению, является уменьшенной моделью более масштабной системы угнетения, которая работает примечательно сходным образом. Многие оправдания, которые используют жестокие мужчины, абсолютно идентичны оправ-

даниям помешанных на власти начальников, унижающих своих подчиненных. Способность жестокого мужчины убедить себя, что его доминирование над вами необходимо для вашего же блага, имеет параллель с диктатором, изрекающим: «Люди в этой стране слишком примитивны для демократии». Воспитание жестокой личности не обязательно ограничивается ценностями отношений мужчин и женщин, которым учит его общество. Не замечая того, он может также применять установки и тактики других форм угнетения, которые он наблюдал в детстве и в юности и которые он научился обосновывать и даже восхищаться ими.

Если вы посмотрите на какую-либо деспотическую организацию или систему, начиная от расистского загородного клуба и заканчивая военным режимом, вы обнаружите, что поведение власть имущих и его обоснование во многом схожи с теми, которые я описал в этой книге. Приемы контроля, запугивания жертвы, пытающейся протестовать, подрыв усилий, направленных на достижение независимости, негативные искажения в восприятии жертвы, позволяющие переложить на нее вину, старательное культивирование угнетателем своего публичного образа – все это присутствует наряду со многими другими параллелями. Люди власти обычно врут и одновременно очень стараются заставить замолчать и прекратить думать тех, кто находится под их властью.

Вывод один: система угнетения продолжает существовать, потому что власть имущие получают удовольствие от своего положения и не хотят отказываться от своих привилегий.

Словом, психология жестокости есть психология угнетения.

Нет ничего удивительного в том, что мальчики усваивают схемы жестокого поведения: ими напоена социальная атмосфера. Гораздо удивительнее, что многие вырастают, не усваивая жестокого обращения с женщинами. Не может существовать врожденных качеств жестокости или жажды власти у мужчин, иначе было бы невозможным то, что столь многие отказываются от следования путем большинства. Один из наиболее известных мужчин-крестоносцев, выступающих против жестокого обращения с женщинами, с которым мне выпало счастье работать, вырос в семье, где били его мать. Многие лидеры движения против жестокого обращения с женщинами в США, Канаде и других странах являются мужчинами, включая моих наставников.

Деспотический образ мышления можно устранить и заменить новым сознанием. Автор[13] гимна «О, благодать» занимался работорговлей, но потом раскаялся и стал бороться за отмену рабства. Жестокого мужчину можно научить принципам уважения и равенства, если мы будем настаивать на этом. Но он не осуществит этих перемен в себе, покуда не испытает сильнейшее давление, поскольку его культурные ценности, как и его привилегии, толкают его к тому, чтобы оставаться таким, как есть.

Не может быть лучшего времени, чем нынешнее, для оказания такого давления.

Мы живем в период роста уважения прав каждого человека, настойчивых требований видеть ценность и достоинство в каждой личности, независимо от цвета кожи, социальной принадлежности и т. д. Пора положить конец жестокому обращению с женщинами и власти всех тиранов, следующих такой же схеме. Сопротивление никогда не исчезает. Возможно, вы проходили через темные полосы, когда чувствовали, что «я просто не могу больше бороться, я сдаюсь», только затем, чтобы через некоторое время снова подняться и попытаться восстановить свои права. И однажды вы добьетесь успеха.

[13] Джон Ньютон (1725–1807) – английский поэт, начинавший свою жизнь матросом на корабле работорговцев. Чудом уцелев после кораблекрушения, он стал священником. Христианский гимн «О, благодать» (Amazing Grace) является своего рода автобиографией раскаявшегося грешника. – *Прим. перев.*

Помните

- Жестокими не рождаются, жестокими становятся.
- Чтобы заставить жестокую личность измениться, необходимо изменить его отношение к власти и эксплуатации.
- Жестокое поведение усиливается многочисленными социальными посылами, поощряющими в том числе и насилие.
- Ваше сопротивление жестокости партнера – и вы уже защищаете себя (и своих детей), независимо от того, понимаете вы это или нет, – это нужно каждому, поскольку все формы жестокости переплетаются.

Глава 13. Процесс изменения

– Когда он начал ходить на психотерапию, он стал еще эгоцентричнее, чем раньше.

– Думаю, на этот раз он действительно сожалеет.

– Он обычно блокирует свои чувства, поэтому у меня появилась надежда, что он наконец открывается немного.

– Наш семейный консультант говорит, что мы оба должны быть готовы меняться.

– Вы думаете, он может измениться? Не знаю, сколько еще ждать, чтобы узнать, изменится он или нет.

Я уверен лишь в одном: не существует короткого пути к изменению, магической трансформации за один день. Изменения – это трудная, неприятная работа. Я, как консультант, стремлюсь погрузиться в сложную путаницу мышления абьюзера и помочь ему развязать ее узлы. Оставаться жестоким для мужчины во многих отношениях проще. Тем не менее некоторые мужчины решаются поглубже заглянуть в себя, найти корни тех ценностей, которые движут их поведением, и выработать новый способ взаимоотношений. А женщина должна научиться понимать, насколько серьезно ее партнер настроен преодолеть свое жестокое отношение.

Первая проблема – найти для жестокого мужчины мотивацию работать над собой.

Он привык к многочисленным выгодам, которые приносит контролирующее и запугивающее поведение, и очень неохотно идет на изменения. Эту неохоту нельзя преодолеть мягким убеждением, упрашиванием или уговорами. Я не видел, чтобы такой подход давал результаты. Значительного прогресса в моей программе достигает тот, кто знает, что его партнерша точно уйдет, если он не изменится, и те, что находятся под надзором строгого инспектора, требующего, чтобы они боролись со склонностью к насилию. Иначе говоря, начальный импульс к переменам всегда внешний и не основан на самомотивации. Даже когда мужчина искренне сожалеет о том, что сильно обидел партнершу, одно только раскаяние не может заставить его стать серьезным клиентом.

После нескольких месяцев тяжелой работы у некоторых мужчин начинают появляться внутренние причины для изменения: например, они начинают по-настоящему сопереживать своей партнерше, понимать, как их поведение отражается на детях, или даже они сами больше радуются жизни, когда не жестоки. Но тирану необходимо пройти долгий путь, прежде чем он достигнет этой точки.

Подавляющее большинство абьюзеров не приходит к глубоким и устойчивым изменениям даже в коррекционных программах.

Однако хотя бы ради небольшого числа тех, кто перестает быть жестоким или лишь становится менее жестоким, стоит работать. Кроме того, программа помогает женщине получить ясность в отношении манипуляций своего партнера, и мы можем поделиться с ней своими выводами. Опросы показали, что поддержка, которую консультанты оказывают жертве насилия, как правило, становится для нее самым ценным аспектом.

Чтобы добиться прогресса, жестокому мужчине необходимо пройти через серию сложных и важных шагов. Чтобы дать моим клиентам представление о процессе перемен, я рассказываю им следующую историю.

Жил-был мужчина. У его соседей за домом рос большой прекрасный клен. Он давал тень в жаркое лето, пламенел осенью, а под зимним снегом превращался в диковинную скульптуру. Но мужчина ненавидел соседское дерево, потому что в его тени плохо зрели овощи. Он требовал от соседей спилить клен, а их ответ был всегда одним и тем же: «Вы можете спилить

любые ветки, которые протянулись на вашу территорию. Мы сожалеем, что оно отбрасывает тень на ваш участок, но не бывает деревьев без тени».

Однажды соседи уехали отдыхать, а мужчина взял бензопилу и спилил дерево. Затем он пошел домой, довольный, но, возможно, немного испуганный. На следующий день мужчина выбросил бензопилу и приготовился говорить, что не имеет ни малейшего представления о том, кто спилил огромное дерево, хотя правда была очевидна.

В его плане был только один изъян: он не знал, насколько уважаемыми людьми были его соседи. В конце концов настал день, когда мужчина понял, что его жизнь пойдет под откос, если он не разберется со своим поступком. Как ему все исправить?

Шаги по принятию ответственности

1. Он должен был признать – полностью! – что это он спилил дерево. Он боялся сказать в глаза людям: «Да, это я», хотя они уже знали. Он должен был перестать говорить, что соседи сами спилили дерево, чтобы обвинить его и настроить всех против него. И, признавая свой поступок, он должен был также признать, какое красивое дерево он погубил, а не настаивать на том, что дерево было маленьким и уродливым.

2. Ему нужно было признать, что он действовал на основе принятого решения. Он не должен был заявлять, что был пьян или сделал это в приступе ярости, не ведая, что творит. Он не мог сказать: «Ну, я просто хотел чуть-чуть подпилить ствол в качестве предупреждения для них, но не рассчитал, и дерево упало». Короче, ему надо было прекратить искать оправдания. Более того, он должен был признать, что у него были цели. Ему нужно было быть честным в отношении своих мотивов.

3. Ему нужно было признать, что сделанное им было неправильно. Это значит, что он должен был перестать обвинять соседей и играть на том, что он был жертвой тени от дерева. Он должен был честно, искренне извиниться.

4. Он должен был признать право соседей быть недовольными тем, что он сделал. Это значит, что он должен был быть готов признать эффект от своих действий. Он должен был прочувствовать те переживания, которые вызвал. Он должен был прекратить уверять, что «слишком много шума из-за одного дурацкого дерева» и что «все случилось уже давным-давно и пора забыть об этом». Хотя извинения были важны, ему нужно было принять то, что просто сожаление о своем поступке – лишь начало и что извинения ничего не стоят, если он не относится серьезно к нанесенному ущербу.

5. Он должен был принять необходимость наказания за свои действия. Во-первых, он должен был возместить стоимость спиленного дерева. Ему нужно было прекратить искать сочувствия у людей из-за проблемы, которую он сам создал: «О, я несчастный! Я должен платить такие деньги за их дерево, хотя единственной причиной, по которой я спилил это дерево, было то, что оно мне мешало».

6. Он должен был приложить продолжительные и серьезные усилия, чтобы исправить содеянное. Никакими деньгами не заменить дерево. Нет способа устранить последствия. Поэтому мужчина должен был компенсировать их. Ему нужно было купить самое большое и здоровое молодое дерево, которое он смог бы найти в питомнике, заботливо посадить его за домом соседей и ухаживать за ним годами.

7. Он должен был отказаться от требований прощения. Он должен был понять, что даже если он искренне сделал все, о чем я писал выше, соседи по-прежнему могли ощущать боль, обиду и горечь, и у него не было права указывать им, как долго им переживать. Люди могли начать относиться к нему лучше после того, как он перестал отрицать содеянное, но вовсе не обязательно, что он будет им нравиться. Если они решат когда-либо относиться к нему

более дружелюбно, он должен воспринимать их прощение как акт доброты, а не как нечто полагающееся ему за то, что он посадил новое дерево.

8. Он должен был постоянно хорошо относиться к соседям. Он не должен решить через пять лет снова насолить им, сказав при этом: «Хорошо, я набедокурил, но не должен ли я получить заслуженное за то, что пять лет был таким хорошим? Я же не могу быть совершенным». Если вас просят не срезать у соседей цветы, это не значит, что от вас требуют совершенства.

9. Ему нужно было избавиться от негативных взглядов на соседей. Он должен был прекратить плохо говорить о них другим людям и принять тот факт, что большая часть того, что ему в них не нравилось, – а может, и все, – в действительности было реакцией на тот ущерб, который он им нанес, и на их отказ подчиниться его давлению. Он был создателем их враждебности по отношению к самому себе.

Проходя через эти шаги с клиентами, я спрашиваю, есть ли у них возражения. Они соглашаются, что все справедливо, – до того момента, пока мы говорим о деревьях и соседях. Однако стоит мне вернуться к истории, чтобы посмотреть, как каждый пункт применим к мужчине, жестоко обращающимся с партнершей, мои клиенты идут на попятный. Они не хотят выполнять серьезную работу над изменениями, чувствуя, что проще закрыть новым покрывалом старый матрас и продолжать вести прежнюю жизнь.

Как применить эти шаги к жестокому обращению

В списке ниже соотнесено применение шагов из истории про дерево к процессу изменения абьюзера.

Шаги к изменению

1. *Полностью признать всю эмоциональную, сексуальную и физическую жестокость, проявленную по отношению к нынешней или бывшей партнерше.* Он должен прекратить всякое непризнание или преуменьшение того, что произошло, включая дискредитацию ваших воспоминаний. Он не может измениться, если продолжает скрывать от других или от себя самого важные элементы того, что он делал.

2. *Безусловно признать, что жестокое обращение недопустимо.* Он должен указать все оправдания, которые обычно использует, включая перекладывание вины на вас, и детально рассказать о том, почему его поступки неприемлемы, без соскальзывания на позиции их защиты.

3. *Признать, что его действия были намеренными, а не результатом потери самоконтроля.* Так, он должен понять, что в ходе каждого инцидента существует момент, в который он дает себе разрешение стать жестоким, и что он принимает решение о том, насколько далеко может зайти.

4. *Понять, какой эффект его жестокость оказывает на вас и на ваших детей, и проявить сочувствие.* Он должен детально проговорить, какие временные и устойчивые эффекты оказывает его жестокость, включая страх, потерю доверия, гнев, а также потерю свободы и других прав. И он должен сделать это, не возвращаясь к чувству жалости к себе и к мыслям о том, насколько болезненным был этот опыт для него самого.

5. *В подробностях описать схемы своего контролирующего и правомочного поведения.* Не менее важно то, что он должен быть способен выявить стоящие за ними убеждения и ценности, в частности чувство собственного права на постоянное внимание, взгляд на женщину как на низшее существо или уверенность в том, что мужчины не отвечают за свои действия, если они «спровоцированы» партнершей.

6. *Выработать уважительное поведение и отношение вместо жестокого.* Вы можете искать проявления признаков такого изменения, в частности обращать внимание на то, насколько лучше он слушает вас во время споров и в другое время, выполняет ли он свою

часть обязанностей в домашнем хозяйстве и уходе за детьми, а также поддерживает ли вашу независимость. Он должен продемонстрировать, что пришел к принятию того факта, что у вас есть права и они равны его правам.

7. *Пересмотреть ваш искаженный образ, заменив его более позитивным.* Он должен понять, что у него есть психологическая привычка фокусироваться на своем недовольстве вами, своем восприятии ваших слабостей и преувеличении их. Вместо этого он должен начать хвалить вас и уделять внимание вашим сильным сторонам и способностям.

8. *Компенсировать нанесенный им ущерб.* Он должен выработать чувство, что он в долгу перед вами и детьми из-за своего жестокого поведения. Он должен начать компенсировать свои действия, будучи постоянно добрым и заботливым, отодвинув свои нужды на задний план на пару лет, поговорить с людьми, которых он ввел в заблуждение в отношении абьюза, и признаться им, что он врал, заплатить за предметы, которые сломал, – словом, расчистить эмоциональные и материальные завалы, порожденные его поведением. В то же самое время он должен принять, что, возможно, он никогда не сможет компенсировать полностью все содеянное им.

9. *Принять последствия своих действий.* Он должен прекратить жаловаться или обвинять вас в проблемах, которые стали результатом его жестокого обращения, таких как ваша потеря желания быть с ним сексуальной, тенденция детей отдавать вам предпочтение или тот факт, что он находится на пробации.

10. *Пообещать не возвращаться к своему жестокому поведению.* Он не должен требовать никаких условий для исправления, в частности говорить, что он не будет обзывать вас, если вы не будете повышать на него голос. Если он отступает от обещания, он не должен обосновывать свое поведение словами: «Но я хорошо вел себя в течение пяти месяцев. Ты не можешь ожидать от меня совершенства», будто за период хорошего поведения ему полагаются жетоны, которые можно потратить на разовую жестокость.

11. *Принять необходимость отказа от своих привилегий.* Это означает попрощаться с двойными стандартами, флиртом с другими женщинами, с выходными, которые он проводит в болтовне с друзьями, тогда как вы смотрите за детьми, и с тем, что ему позволено выражать гнев, а вам нет.

12. *Принять тот факт, что преодоление жестокости может стать пожизненным процессом.* Никогда он не может заявить, что его работа закончена, сказав: «Я изменился, а ты нет», или пожаловаться вам, что ему надоело слушать о его жестоком обращении и контроле и «настало время оставить все это позади». Он должен смириться с тем, что ему, вероятно, потребуется работать над своей проблемой всегда и вы будете ощущать последствия того, что он сделал, многие годы.

13. *Быть готовым отвечать за свои действия, как прошлые, так и будущие.* Его психологическая установка, будто он выше осуждения, должна быть заменена готовностью принимать реакцию и критику, быть честным в отношении собственных отступлений и того, что он причинил вам и вашим детям.

Если пропустить любой из перечисленных выше шагов, устойчивых изменений не достичь. Большинство моих клиентов необычайно легко приносят извинения, например. Абьюзер может даже внедрить извинения в свою схему жестокого обращения, так что его «прости» становится в его руках оружием: как только он извинился, партнерша должна быть удовлетворена. Если она пытается еще что-то сказать об инциденте, он немедленно возвращается к жестокой манере: «Я же извинился! А теперь заткнись!»

Но даже честное и искреннее извинение – лишь отправная точка.

Многие клиенты проходят первые три шага: признают свои жестокие действия; соглашаются, что они сделаны намеренно; извиняются. Но дальше они начинают сопротивляться, в их головах настойчиво звучит: «Ты и так уже уступил слишком много – ни шагу назад! Они

уже уговорили тебя, что только ты виновен в своей жестокости. Она должна быть благодарна тебе за извинения, ведь тебе это было непросто! Ей повезло, что ты так далеко зашел, другие мужики давно послали бы ее подальше». И этот голос снова загоняет его в грязь, из которой он только что сделал пару детских шажков.

Шаг 4, например, требует, чтобы жестокий мужчина принял право партнерши на гнев. Ему необходимо серьезно отнестись к ее яростным словам и подумать о них, вместо того чтобы использовать ее эмоциональный всплеск как повод заставить ее подавиться своим мнением. Когда я объясняю этот шаг, мои клиенты сначала смотрят на меня так, будто у меня один глаз посреди лба. «Я должен что?! Когда она кричит на меня, просто сидеть и слушать?» На что я отвечаю: «Даже больше. Вы должны подумать над тем, что она говорит, и реагировать на это осмысленно». А затем мы именно это начинаем практиковать в группе. Я прошу их привести пример слов, которые их партнерши говорили в гневе, а затем веду их к пониманию того, почему женщины были в ярости, и к принятию того, что они имеют право на такие чувства.

Шаги 6 и 7 требуют, чтобы он исправил то, что сделал, и понял, что он теперь в долгу перед вами из-за своей жестокости. На шаге 8 ему необходимо не только выразить сожаление о том, что он сделал в прошлом, но и изменить свое поведение в будущем – он должен прекратить проявления жестокости полностью и навсегда. Иначе говоря, ему придется разобраться с жизненными принципами, которые заставляют его грубо давить на партнершу и проявлять к ней неуважение. Шаг 11 требует, чтобы он отказался от привилегий, которые приносит ему его поведение. Когда мы проходим через каждый из этих шагов, некоторые клиенты принимают решение справиться с задачей, каким бы трудным ни был процесс, другие же опускают руки и возвращаются к своему жестокому поведению.

Взгляд жестокого мужчины на перемены в себе

Чтобы мои клиенты смогли побороть жестокость, я должен держать в уме тот факт, что они привносят в этот трудный процесс свои обычные привычки, жизненные принципы и манипуляции. Именно поэтому женщина чувствует взлеты и падения, будто катается на американских горках, тогда как ее партнер заявляет, что он уже изменился. Вот некоторые взгляды, которые жестокие мужчины в массе своей демонстрируют, когда их партнерши, или суд, или консультанты начинают требовать от них прекратить неприемлемое поведение:

• «Изменения – такая же игра, как и все остальное».

Жестокие личности могут использовать свои манипулятивные способности, чтобы создать видимость перемен. Помните Карла, устроившего грандиозное шоу покаяния в коррекционной группе, но продолжавшего грубить Пегги, а затем прибегшего к физическому насилию (см. главу 1)? Сколько клиентов приходило ко мне после расставания в надежде уладить конфликт или после того, как суд запретил им появляться в доме. Они надеялись получить разрешение на возвращение и исчезали из программы, едва добившись желаемого! Мужчина может сказать партнерше: «Я многому научился в коррекционной группе, позволь мне вернуться, и я буду работать еще упорнее», но стоит ему распаковать чемоданы, начинаются оправдания: программа слишком дорогая, она больше мне не нужна, мне неприятно находиться в одном помещении с «настоящими насильниками», потому что я не такой, как они, «у нас с тобой всего несколько небольших проблем».

• «Я могу прекратить жестокое обращение, научившись нежестоким путям контроля и манипулирования партнершей».

Я слышу такое (большей частью неосознанное) отношение в словах: «Я думал, вы собираетесь дать мне инструменты управления безумным поведением моей партнерши, а вы…» Под «безумным поведением» он понимает любой протест против его поведения, гнев или настойчивость партнерши в сохранении себя как личности. Большая часть моих клиентов покидает

занятия в течение первых недель. Они выдумывают массу оправданий, но настоящая причина – это открытие того факта, что программа ожидает от них перехода к уважительному отношению к партнерше, тогда как они надеялись научиться более доброму и мягкому подходу к управлению ею.

• ***«Изменение – это разменная монета».***

Мои клиенты часто пытаются использовать обещание измениться для заключения сделки, поскольку уверены, что поведение их партнерш также неправильно: «Я не буду называть тебя стервой, если ты не будешь доставать меня просьбами помочь тебе убрать бардак, устроенный детьми, когда я хочу смотреть футбол. Я не буду звать тебя шлюхой, если ты перестанешь говорить о своих друзьях-мужиках. Я не буду толкать тебя в стену, если ты перестанешь спорить со мной, когда видишь, что я очень расстроен». Ему кажется, что это честная сделка, но на самом деле он требует, чтобы женщина отказалась от своих прав и свободы в обмен на то, что он не будет проявлять жестокость, – принудительная сделка, являющаяся сама по себе проявлением жестокости.

• ***«Я не против изменений в том, что я делаю, если только мне не придется отказываться от своих принципов».***

В какой-то момент я обычно натыкаюсь на некое ядро его привилегий. Он может оставить некоторые из прежних позиций, но за эту цитадель он готов стоять до последнего. Клиент может согласиться, например, прекратить перебивать партнершу, но, когда я говорю ему, что он должен заботиться о детях, он встает на дыбы. Если уважение требует оторвать от дивана свой зад, он лучше останется эгоистом. Другой клиент может согласиться перестать тратить все деньги семьи на себя, но, если я говорю ему, что он должен отказаться от связей на стороне, он решает, что несет слишком большие потери, и отступает.

Жестокая личность, которая не отказывается от своих правомочий, не будет долго оставаться не жестокой. Видимый прогресс такого мужчины окажется иллюзией. Если он оставляет за собой право запугивать свою партнершу ради сохранения хотя бы одной своей привилегии, он оставляет возможность жестокого обращения открытой. А если так, он будет возвращаться к ее использованию все чаще, пока набор приемов контроля не будет восстановлен во всей красе.

Жестокие личности не признают равенства прав и обязанностей.

Чтобы измениться, они должны быть готовы отказаться от своего особого статуса – это один из ключевых элементов работы в рамках коррекционной программы.

Чтобы помочь жестокому мужчине измениться, я должен провести его мимо тех точек, где он спотыкается и застревает. Например, я объясняю, что ему придется испытать чувство вины и что его принцип правомочия будет вызывать у него желание отступить, как только чувство вины возникнет. Я должен указать на его ошибку, когда он попытается заключить сделку, чтобы сохранить определенные аспекты своего жестокого поведения, и когда он возвращается к обвинению своей партнерши или начинает жалеть себя. Я должен помочь ему осознать реальные мотивы его жестокости. Сверх того, я должен противостоять недостатку сочувствия к его жене и детям, заставлять его обращать внимание на чувства тех, кого он обижает. Мне надо отобрать у него привилегию отводить глаза от наносимого им вреда. Если мужчина готов к долгому и сложному процессу, возникает потенциал для реальных изменений.

Искренни ли заявления жестокого мужчины о том, что он изменился

Только женщина, подвергавшаяся жестокому обращению, может отличить истинный прогресс от показного. Не думайте, что эксперт может глубже заглянуть в глаза вашему партнеру и прочесть там ответ на вопрос, насколько он способен измениться. Иной клиент дает

правильные ответы, демонстрирует соответствующие эмоции, но беседа с его женщиной показывает, что жизнь в доме течет как прежде, а то и хуже. Другой на занятиях постоянно огрызается, а сводки с передовой свидетельствуют о том, что отношения идут на лад. То, что клиент демонстрирует мне, имеет мало значения.

Оценивая способность жестокого мужчины стать добрым и уважительным партнером в долгосрочной перспективе, следует помнить о двух вещах:

1. Он не может измениться, пока не покончит с позициями собственного превосходства и правомочия. Никакие внешние изменения не позволяют реально надеяться на будущее.

2. Неважно, насколько он хорошо ведет себя с вами, поскольку практически у всех жестоких мужчин бывают хорошие периоды. Важно, насколько уважительным он решил стать и насколько он решил отказаться от принуждения.

Эти принципы лежат в основе списка контрольных вопросов, позволяющего определить, являются ли демонстрируемые изменения искренними. Нам нужны ответы «да»:

Научился ли он уважать ваше мнение, даже если оно сильно отличается от его мнения?

Да______ Нет______

Принимает ли он ваше право гневаться на него, особенно когда речь идет об истории его плохого обращения с вами?

Да______ Нет______

Уважает ли он ваше право на независимость, в том числе воздерживается ли он от препятствования вашей дружбе и отказался ли от требования всегда знать, где вы и с кем?

Да______ Нет______

Прекратил ли он оправдывать свое плохое обращение с вами, перестал ли использовать ваше поведение в качестве оправдания своего?

Да______ Нет______

Проявляет ли он уважение в сфере секса, прекратив давление или попытки вызвать чувство вины у вас?

Да______ Нет______

Прекратил ли он изменять вам или флиртовать с другими женщинами или иначе заставлять вас испытывать тревогу, что он загуляет?

Да______ Нет______

Выслушивает ли он, не перебивая, ваши аргументы и предпринимает ли затем серьезные усилия вдумчиво реагировать на ваши слова, даже если они ему не нравятся?

Да______ Нет______

Можете ли вы свободно высказывать свое недовольство, новое или старое, не опасаясь агрессии с его стороны?

Да______ Нет______

Перестал ли он думать о своем жестоком обращении как о случайности и начал ли признавать, что использует его для того, чтобы контролировать вас?

Да______ Нет______

Реагирует ли он по-настоящему на ваше недовольство и предпринимает ли какие-либо действия, чтобы его устранить (например, меняет свое поведение с детьми)?

Да______ Нет______

Намного ли реже стали проявления абьюзивного поведения (такие, как сарказм, закатывание глаз, громкие звуки отвращения, перекрывание вашей речи своей, использование интонаций непререкаемого авторитета и т. п.) в процессе бесед и споров?

Да______ Нет______

Когда он сползает обратно к контролирующему поведению, всерьез ли воспринимает ваши претензии в этом и продолжает ли работать над улучшением своего поведения?

Да______ Нет______

Проявляет ли он последовательность и ответственность в своем поведении, принимает ли во внимание, как его действия сказываются на вас, без напоминаний?

Да______ Нет______

Стал ли он вести себя заметно менее требовательно, эгоистично, эгоцентрично?

Да______ Нет______

Стал ли он справедливо и ответственно относиться к расходованию денег, в том числе позволил ли вам иметь собственные средства, оформленные на ваше имя?

Да______ Нет______

Прекратил ли он угрозы или запугивания?

Да______ Нет______

Произошло ли заметное увеличение его вклада в ведение домашнего хозяйства и воспитание детей и прекратил ли он обращаться с вами как с прислугой?

Да______ Нет______

Поддерживает ли он ваши сильные стороны, вместо того чтобы стараться подорвать их?

Да______ Нет______

Был ли у вас яростный спор с ним, в ходе которого он продемонстрировал свою готовность вести себя без жестокости?

Да______ Нет______

Ответ «нет» на любой из перечисленных выше вопросов – знак того, что вашему партнеру надо продолжать работать над собой. Если он стремится к изменениям, он будет серьезно относиться к тому, что вы продолжаете выражать озабоченность, и продолжит работу над своими принципами и привычками. Если же он недоволен тем, что вы не удовлетворены изменениями, или критикует вас за это, значит, вскоре жестокость вернется. По опыту знаю: небольшие или даже средние улучшения исчезают со временем. Обычно способны поддерживать свои достижения те, кто меняется полностью. Таким образом, пытаясь сохранить отношения с абьюзером, вы должны применять к нему даже более высокие стандарты, чем к не жестокому мужчине.

Иногда, когда женщина сообщает мне, что ее партнер ведет себя лучше, выясняется, что он не делает ничего вообще. Он не обзывает ее и не пугает, но… не проводит с ней время, не разговаривает с ней и не проявляет к ней никаких чувств. Он избегает жестокости путем выхода из отношений. Как сказала мне партнерша одного из моих клиентов: «У него будто всего две передачи: злая и нейтральная».

Дистанцирование само по себе может быть хуже избегания.

Оно может быть способом наказать вас. Некоторые мои клиенты уходят от партнерш, поняв, что те не будут больше терпеть их жестокости. Но более типичный подход – это сохранить физическое присутствие, переключившись с открытой враждебности на пассивную агрессию. Он учится делать больно тем, что не делает ничего.

Приведенные выше вопросы помогут вам определить разницу между искренним изменением и обычной для вашего партнера схемой прохождения через «хороший» период. Если он действительно на пути к отказу от жестокого обращения, вы заметите колоссальные изменения. Партнерши моих успешных клиентов говорят, что они будто живут с другим человеком.

Очевидные признаки того, что жестокий мужчина не изменился

Ваш партнер может делать заявления или вести себя так, что ясно укажет на то, что он не меняется:

- Он говорит, что может измениться, только если вы тоже изменитесь.

- Он говорит, что может измениться, только если вы поможете ему, поддержав его эмоционально, ободрив и простив и проводя с ним много времени. Это часто означает, что он хочет, чтобы вы отказались от перерыва в отношениях.
- Он критикует вас за то, что вы не понимаете, насколько он изменился.
- Он критикует вас за то, что вы не верите, что его изменения продлятся долго.
- Он критикует вас за то, что вы считаете его способным на жестокость, хотя он делал это в прошлом (или угрожал сделать), будто вы должны знать, что «он никогда не совершит ничего подобного».
- Он напоминает о плохих вещах, которые делал раньше, но больше не делает, что превращается в подспудную угрозу.
- Он говорит, что вы слишком долго определяетесь, что он не может «ждать вечно», чтобы вы не дали себе времени собраться и правильно оценить, насколько он готов измениться.
- Он говорит: «Я меняюсь, я меняюсь», но вы этого не чувствуете.

Будьте честны с собой

Чтобы принимать мудрые решения о шансах вашего партнера на перемены, будьте честны с собой. Из-за того, что вы любите его, или у вас с ним дети, или оставить его будет трудно по другим причинам, у вас может возникнуть соблазн связать слишком большие надежды с теми небольшими уступками, которые он сделал. Если он не сдвигался с места в течение 5 или 20 лет, а теперь наконец-то сдвинулся на дюйм, ваше изнеможение заставляет вас думать: «Ого! Целый дюйм! Это прогресс!» Вы можете постараться не замечать ярких знаков, указывающих, что его базовые принципы и стратегии поведения остались нетронутыми. Опасайтесь такого самообмана. Я слышал такую душераздирающую тоску в голосах десятков несчастных женщин, говоривших: «Я бы хотела как-то вернуть все эти годы, которые я потратила на ожидание того, что он изменится». Избавьте себя от этой тоски, настаивая не на чем ином, как на полном уважении.

Жестокий мужчина на парной психотерапии

Пытаться решать проблему жестокости путем парной психотерапии – все равно что откручивать гайку в неправильном направлении. Парная терапия разработана для того, чтобы разбираться с обоюдными проблемами. Она может быть эффективна в преодолении барьеров в общении, в распутывании детских проблем, привнесенных каждым партнером в отношения, или для достижения большей близости. Но вы не можете достичь какой-либо из этих целей в обстановке жестокости. Не может быть позитивных коммуникаций, когда одна личность не уважает другую и стремится избежать равенства. Вы не можете совершать погружение в беспомощное состояние, которое является частью работы над эмоциональными травмами раннего детства, если не чувствуете себя в эмоциональной безопасности.

И если вы преуспели в достижении большей близости с абьюзером, то скоро получите еще большую, чем раньше, травму, поскольку для вас большая близость означает большую уязвимость.

Консультанты семейных пар посылают как жестокому мужчине, так и его женщине неверные сообщения. Первый узнает, что его партнерша «взрывает его» и что она должна подкорректировать свое поведение так, чтобы не расстраивать его. Это именно то, на что он постоянно жаловался все это время. Положительные изменения в тиране могут происходить только в обратно направленном процессе, при полном отказе от мысли, что партнерша играет какую бы то ни было роль в причинах его жестокости. Он также должен перестать фокусироваться на своих чувствах и поведении своей партнерши, а вместо этого обратить внимание на ее чув-

ства и свое поведение. Парная терапия позволяет ему застрять в прошлом. Фактически для некоторых психотерапевтов чувства значат все, а реальность имеет мало отношения к делу. В таком контексте терапевт может сказать: «Но он тоже чувствует, что вы жестоки к нему». Увы, чем больше ваш партнер убеждается, что его недовольство более или менее равно вашему, тем меньше шансов, что он преодолеет свой эгоизм.

От парной терапии вы получаете ложное сообщение: «Вы можете заставить вашего жестокого партнера обращаться с вами лучше, изменив свое поведение». Жестокость не порождается неудачным развитием отношений. Вы не можете управлять жестокостью партнера, меняя свое поведение, но он хочет, чтобы вы думали, что можете. Он говорит или приводит вас к убеждению, что «перестань делать то, что меня злит, и лучше заботься обо мне, и я перестану быть жестоким». Этого не случится никогда. Но если это сработает и вы прекратите его жестокость, выполняя каждый его каприз, разве это нормальный образ жизни? Если то, как вы ведете себя, является реакцией на угрозу насилия, то добровольно ли вы участвуете в этих отношениях? Если у вас есть проблемы, которые вам хотелось бы проработать с семейным консультантом, подождите пару лет, в течение которых ваш партнер не проявит ни одного признака жестокости. Затем, возможно, у вас получится проработать проблемы, которые действительно являются взаимными.

Вот о чем я недавно прочел в специальной книге. Психотерапевт достиг с парой соглашения, что мужчина будет избегать пугающего поведения, а женщина в обмен на это станет меньше общаться с подругами, «поскольку ее дружба создает напряжение в браке». В результате психотерапевт помог мужчине использовать угрозу насилия, чтобы получить то, что он хочет, ослабить социальные связи партнерши и лишить ее источника поддержки. То, что психотерапевт назвал добровольным соглашением, на самом деле было принуждением, хотя автор книги не демонстрирует признаков того, чтобы он заметил это.

Консультирование семейных пар может вызвать регресс для жертвы жестокого обращения.

Чем больше она настаивает на том, что следует обратить внимание на грубое и запугивающее поведение ее партнера, тем чаще может слышать от психотерапевта: «Кажется, вы настроены возложить всю вину на него и отказываетесь взглянуть на свое участие в этом». Психотерапевт тем самым непреднамеренно воспроизводит отношение к вещам, свойственное жестокому мужчине, и женщина вынуждена защищать себя, а это именно то, что ей меньше всего нужно. Я знаю много случаев, когда психотерапевт и абьюзер заканчивали тем, что создавали некую команду и женщина получала еще один психологический удар. Большинство психотерапевтов в таких ситуациях имеют добрые намерения, но не понимают проявлений жестокости и позволяют тирану формировать их восприятие.

Присутствие психотерапевта может придать вам смелости открыться своему партнеру в таких вещах, о которых вы обычно умалчиваете в целях безопасности. Но это не обязательно будет иметь положительные последствия. Жестокий мужчина может отомстить женщине за открытые заявления во время сеанса. Позже, когда он будет кричать на вас: «Ты унизила меня перед психотерапевтом, ты выставила меня плохим парнем, ты говорила о слишком личных вещах!»

Ирэн, жена моего клиента Квентина, проходила с мужем курс парной терапии приблизительно полгода. Однажды, думая, что настало время для решительных действий, терапевт сказал: «Эффективность сеансов снизилась, и мне кажется, я знаю почему. Ирэн, вы недостаточно открываетесь, вы должны пойти на больший эмоциональный риск». Он был прав: неделю за неделей Ирэн действительно рассказывала слишком мало. И она решила отважиться на этот шаг. Она рассказала психотерапевту о том, что Квентин жесток в обращении с ней, проявляет физическое и эмоциональное насилие. Глаза Квентина покраснели, будто он был готов рас-

плакаться. «Я отказывался признавать свое насилие, – сказал он психотерапевту, – и не хотел думать о том, как это отражается на Ирэн». Психотерапевт почувствовал, что критический барьер преодолен. «Теперь, – решил он, – ваша совместная работа начнет приносить результаты!»

На пути домой Квентин держал одной рукой руль, а другой сжимал прядь волос Ирэн и размеренно бил ее головой о приборную панель с криком: «Я говорил тебе держать язык за зубами, сука! Ты мне обещала! Подлая лгунья!»

Если семейный психотерапевт – это единственный вид помощи, которую ваш партнер готов получить, желая обеспечить себе гарантированную возможность обвинить вас в проблеме, вы можете подумать: «Что ж, это лучше, чем ничего. Возможно, терапевт увидит то, что он делает, и убедит его обратиться за помощью». Но даже если психотерапевт сделает что-то подобное – а такое бывает крайне редко, – ваш партнер просто скажет: «Ты настроила его против меня», точно так же, как он обходится со всеми другими проблемами.

Некоторые специалисты говорили мне: «Работая с парой, в отношениях которой присутствует насилие, я настаиваю на четком соглашении, что во время терапии не будет проявлений жестокости при мне и никаких последствий за то, что было сказано в ходе сеанса». Подобные соглашения, увы, бессмысленны, поскольку абьюзер не чувствует никакой обязанности соблюдать их: практически каждый мой клиент чувствовал себя вправе нарушить данное им слово, если у него была для этого «достаточно серьезная причина», каковой является всякая ситуация, когда партнерша его сильно расстроила. Психотерапевты США и Канады все больше отказываются работать с парами или заниматься семейной психотерапией с участием агрессора, и это ответственное поведение с их стороны.

Жестокий мужчина на индивидуальной психотерапии

Чем больше мой клиент получает психотерапии, тем бессмысленней с ним работать. Высоко «терапевтизированный» абьюзер включает хитрость: используя психологические концепты, он вычисляет уязвимые места партнерши, чтобы рассеять ее восприятие жестокости. Он не берет на себя ответственности ни за одно из своих действий. Он перемещается в мир, где существует только неблагоприятная динамика, искаженные коммуникации и символические действия. Он ожидает вознаграждения за свою эмоциональную открытость, бережного обхождения из-за своей «беззащитности», сговора в отношении уклонения темы ущерба, который он нанес, и похвал за его способность проникать в суть. Много лет назад один агрессор, использовавший физическое насилие, рассказал: «Психотерапия открыла мне глаза: когда я ударил жену, я на самом деле бил не ее. Я бил свою мать!» Он откинулся назад, ожидая одобрения его самопознанию. Мой коллега не впечатлился и сказал: «Нет. Вы ударили свою жену».

Я не встречал жестоких мужчин, добившихся значимых и устойчивых изменений благодаря психотерапии.

Беда в том, что если насильнику удается найти особенно квалифицированного психотерапевта и если терапия особенно успешна, он становится счастливой, хорошо приспособленной жестокой личностью. Это, возможно, хорошая новость для него, но не слишком хорошая для его партнерши. Психотерапия может быть ценным средством в решении проблем, для которых она предназначена, но жестокое обращение с партнершей к ним не принадлежит. Тиран должен проходить специальную коррекционную программу.

Почему психотерапия не подходит:

- Она фокусируется на чувствах человека и дает ему сочувствие и поддержку независимо от того, насколько основательны психологические установки, которые привели к возникновению этих чувств. А коррекционная программа фокусируется на мышлении. Должны обсуждаться чувства жертвы жестокого человека и его детей, но не его.

- Психотерапия практически не применяет правил, регулирующих то, что позволено делать человеку в период прохождения терапии. На самом деле должно требоваться, чтобы мужчина воздерживался от любого физического насилия или угроз и работал над снижением вербальной агрессии и других форм эмоциональной жестокости, иначе он не может оставаться в программе.
- Психотерапевт обычно не общается с жертвой насилия, тогда как консультант коррекционной программы обязательно делает это.
- Терапия, как правило, не уделяет внимания ни одной из основных причин жестокости – позиции правомочия, насильственному контролю, неуважению, чувству превосходства, эгоизму или обвинению жертвы. Концентрироваться нужно именно на них.
- Необходимо обеспечить мужчине просвещение и консультировать его, как противостоять его жестоким жизненным принципам и оправданиям. Психотерапия крайне редко занимается подобными вещами.

В то же время процесс коррекционной программы не более магический, чем любой другой. Существенных изменений в жизни в результате участия в коррекционной программе достигает только тот, кто принимает решение работать по программе, а не тот, кто сидит и ждет, что программа ему поможет, предполагая, что его, как всегда, обслужат. Клиент, добивающийся успеха, не бьется с консультантами, повторяя им, какие они невежественные идиоты, но и не лобызается с ними, повторяя, что программа помогла ему увидеть свет. Скорее он приходит каждую неделю с серьезным намерением, практикует то, что ему говорят, и обращает внимание на ущерб, который он нанес.

К сожалению, подавляющее большинство жестоких мужчин выбирают отказ от работы. Дело не в том, что они не могут измениться, а в том, что они решают, что не хотят этого. Они проводят в голове своего рода анализ приходов и расходов и решают, что награда за сохранение контроля над партнершами перевешивает издержки. Они считают, что серьезно рассматривать перспективу, которую рисуют им консультанты, слишком некомфортно и трудно и она слишком сильно задевает их чувство уверенности во всем – по крайней мере, во всем том, что касается конкретной женщины.

Далее я предлагаю некоторые рекомендации, которые могут позволить вам повысить вероятность того, что ваш партнер будет среди тех, кто преодолел свою склонность к жестокости. Однако помните: окончательный выбор остается за ним. Выражение «можно подвести лошадь к водопою, но нельзя заставить ее пить» точно выражает суть ситуации.

Создание обстановки для перемен

Жестокий мужчина не изменится оттого, что почувствует свою вину, протрезвеет или придет к Богу. Он не меняется, увидев страх в глазах своих детей, чувствуя, как они отдаляются от него. Его не осеняет мысль о том, что его партнерша заслуживает лучшего обращения. Из-за своего эгоцентризма, сочетающегося с многочисленными выгодами, которые он получает от того, что держит вас под контролем, агрессор меняется, только почувствовав, что это необходимо. Поэтому наиболее важным элементом обстановки для изменений в абьюзере является создание такой ситуации, когда у него не будет другого выбора.

Если жестокий мужчина достиг улучшений, у него иногда появляется определенная внутренняя мотивация для поддержания этих изменений. Но изначальный толчок всегда является внешним. Либо его партнерша требует перемен и угрожает уйти, либо суд требует от него перемен и угрожает посадить его. Я ни разу не видел, чтобы клиент прилагал серьезные усилия к борьбе со своей жестокостью, пока кто-либо не потребовал от него проделать эту работу. Тиран, который приходит в программу по-настоящему добровольно, когда никто не держит

дамоклов меч над его головой, уходит из нее после нескольких занятий, если, конечно, он не нашел себе консультанта, которым он может манипулировать.

Вопрос 19: Как помочь ему измениться?

Создание обстановки для изменения включает в себя следующие элементы:

1. Обеспечить ему наказание за продолжающуюся жестокость. Вы можете использовать систему правосудия для введения санкций, если жестокость вашего партнера проявляется в физическом насилии или угрозах или включает в себя сексуальные посягательства. Уйти от него – тоже хорошее наказание. Оно может быть даже лучше первого.

Чтобы заставить жестокого мужчину измениться, вы должны либо подготовиться к тому, чтобы уйти от него – если вы можете сделать это безопасно, – либо обратиться в полицию и суд. Либо и то и другое.

2. Дать ему отчетливо понять, каковы ваши ожидания в отношении его обращения с вами, конкретизировав, с чем вы готовы жить, а с чем – нет.

3. Сосредоточиться на вашем собственном здоровье и силах, чтобы он знал: если он не изменится, вы готовы действовать.

Сожалею, но вы не заставите абьюзера работать над собой, упрашивая, ублажая, мягко направляя, призвав друзей или применяя иные неконфронтационные методы.

Единственный способ помочь ему измениться – потребовать от него, чтобы он сделал это, и не соглашаться ни на что другое.

Невозможно заставить жестокого мужчину измениться, убеждая его, что он выиграет от этого, поскольку в его восприятии выгода от контролирования своей партнерши во много раз превышает потери. Отчасти из-за этого так много мужчин изначально предпринимают шаги для того, чтобы избавиться от своей жестокости, но потом возвращаются к прежней схеме. Воззвание к его личному интересу не работает еще и потому, что он уверен в том, что его потребности важнее потребностей партнерши. Именно поэтому когда кто-то, даже психотерапевт, говорит жестокому мужчине, что он должен измениться к его же пользе, он невольно подпитывает его эгоистический фокус на самом себе: невозможно одновременно усугублять проблему и решать ее. Приходит к устойчивым изменениям тот, кто делает это, потому что понял, насколько сильно он травмировал своих женщину и детей, иначе говоря, потому что он научился заботиться о других членах семьи и выработал способность к сочувствию.

Разрыв отношений как стимул для изменений

Разрыв отношений с жестоким мужчиной или решение провести некоторое время вдали друг от друга требуют осторожности (см. главу 9). Но если вы чувствуете, что можете уйти от него, это действие может заставить вашего партнера взглянуть на себя со стороны. Если вы расстаетесь с ним с надеждой сойтись в будущем, примите во внимание следующее:

• Четко определите, хотите ли вы поддерживать контакты с ним в период разлуки, и если да, то в какой форме. В обычном случае их лучше не поддерживать. Если вы продолжаете говорить или встречаться с ним время от времени, вы обнаружите, что трудно сохранять ясность мышления, поскольку вы будете скучать по нему даже сильнее, жалеть его и испытывать воздействие его обаяния. Случайные контакты вредны и для него. Они способствуют отказу признавать проблему, поощряя его к мысли, что он может использовать свои обычные манипуляции, чтобы не иметь дела с собой.

Если вы решили, что хотите допустить контакты, учтите их специфику. Может ли он позвонить вам или контакт инициируете только вы? Может ли он присылать письма? Если вы собираетесь встречаться, то где, когда и как часто?

• Приняв решение по этим пунктам, сообщите о них партнеру и дайте ему понять, что вы ожидаете, что ваши желания будут восприняты с уважением. Скажите ему, что если он серьезно решил измениться, первое, чем он может продемонстрировать эту серьезность, – это предоставить вам ту степень свободы, о которой вы просите.

• Держитесь от него подальше столько, сколько выдержите. В ходе этого периода постарайтесь получить поддержку от друзей, родственников, религиозной общины или еще кого-то, кому вы можете доверять. Посещайте группы поддержки, даже если ваш партнер никогда не проявлял физического насилия. Дайте себе побольше времени для эмоционального оздоровления и обретения ясности мысли.

Разлука должна быть настолько долгой, чтобы он почувствовал дискомфорт, достаточный для появления мотивации к изменению. Частично дискомфорт для него создает понимание, что вы, возможно, действительно можете жить без него. А вот слишком короткая разлука послужит ему доказательством, что вы не можете существовать самостоятельно, и он будет думать, что может безнаказанно делать все, что хочет. Подготовьте себя к возможности того, что он начнет встречаться с другой женщиной. Это обычное действие, применяемое для проверки ваших сил и имеющее целью заставить вас отказаться от своего решения и начать снова видеться с ним. Его новые отношения, скорее всего, не продлятся долго, поэтому постарайтесь выдержать это.

• Если вы решили вернуться к нему, определите четко для себя и для него, каковы будут правила его поведения. В первый же раз, когда он нарушит эти правила – а он, скорее всего, их нарушит, – критически важно снова расстаться с ним на время. Ваш партнер не верит, что вы выдержите установленные ограничения. Вы должны доказать ему, что он не прав. Он может устроить вам проверку в первый же день вашего возвращения или будет ждать два года. Но такой день, вероятно, настанет, поэтому будьте готовы прореагировать.

• Следующий период расставания должен быть длиннее первого, чтобы дать партнеру четко понять происходящее и мотивировать его к изменению. Если в период первого расставания вы говорили с ним время от времени, теперь прекратите всякие контакты на несколько месяцев. Как обычно, фокусируйтесь на том, чтобы стать сильнее. Ищите новых друзей, займитесь спортом, творчеством или любой другой деятельностью, чтобы чувствовать, что ваша жизнь не стоит на месте. Если вы слишком много пьете или у вас появились другие проблемы, ищите помощи, в которой вы нуждаетесь и которой заслуживаете. Чем больше свободы от жестокости вы получите, тем меньше вы будете готовы терпеть ее и тем труднее будет вашему (бывшему) партнеру обхитрить вас.

Вы никогда не замечали, что люди порой бросают работу сразу после возвращения из отпуска? У всех нас высокая переносимость стресса или нездоровых ситуаций в жизни, когда они постоянны, но, когда мы ненадолго избавляемся от них, а затем возвращаемся, вкус свободы меняет наши взгляды. То же самое происходит с женщиной, подвергавшейся жестокому обращению. Если вы дадите себе почувствовать жизнь без постоянного унижения, вы можете достигнуть момента, когда подумаете: «Вернуться к этому? Зачем? Может, я никогда не перестану любить его, но, по крайней мере, я могу любить его на таком расстоянии, когда он не может делать мне больно».

• Если он не стал серьезно относиться к необходимости прекратить тиранить вас, настанет день, когда вы почувствуете себя готовой прекратить отношения навсегда. Сейчас это может казаться вам немыслимым, однако просто продолжайте двигаться вперед. Концентрируйтесь на себе, насколько это возможно, идите к своим целям, наполняйте жизнь деятельностью, которая вам нравится. Слишком сильно стараться изменить своего партнера – это тупиковый путь. Это заставляет вас пребывать в контакте с жестокостью, поскольку абьюзер хочет, чтобы вы были захвачены им полностью. Позволяйте ему оккупировать ваши мысли только

небольшую часть дня, а львиную долю вашего мыслительного пространства оставляйте для себя.

> **Единственная возможность заставить жестокого мужчину справиться с его проблемой настолько, чтобы превратиться в кого-то, с кем вы сможете жить, – это доказать ему и себе, что вы способны жить без него.**

И как только вам удалось сделать это, очень даже может быть, что вы придете к решению, что жить без него – это именно то, что вам стоит сделать. Будьте открыты новому и убедитесь, что вы не подрезаете свои крылья сверх того, что он уже подрезал. Иногда я работаю с женщиной, которая относится к тем счастливицам, чей партнер достиг глубоких изменений, но она обнаруживает, что перемены в нем утратили для нее свое значение, поскольку она просто переросла его. В таком случае фундаментальный принцип – делать то, что лучше для вас.

Какой из жестоких мужчин с большей вероятностью сможет измениться?

Трудно сказать. У меня были клиенты, которые блистали в группе и чьи партнерши сообщали о прогрессе в первые месяцы, но потом они камнем шли ко дну, возвращаясь к наихудшим схемам поведения, будто воссоединяясь со своими старыми добрыми друзьями. Другие же отвратительно вели себя на занятиях, медленно и с сопротивлением принимали концепты, но через несколько месяцев выделялись тем, что проделали наиболее серьезную работу над собой, чем прочие.

Тем не менее я заметил некоторые повторяющиеся элементы в ситуациях тех жестоких мужчин, чьи изменения были наиболее глубокими и наиболее устойчивыми:

• Его близкие друзья и родственники понимали, что он ведет себя жестоко, и говорили ему, что он должен исправиться. Они поддерживают его партнершу, вместо того чтобы поддерживать его. Мне всегда гораздо труднее работать с абьюзером, чьи друзья и семья поддерживают его оправдания и поощряют его не уважать женщин.

• Он располагается ниже других на шкале эгоцентричности, раньше начинает демонстрировать признаки сочувствия той боли, которую доставляет партнерше, и его симпатия кажется более честной и менее театральной. С другой стороны, сильно зацикленный на себе, высокомерный агрессор уверен, что он не подлежит критике, и считает, что его мнения и взгляды являются самыми верными на планете. И кто убедит его, что он груб и эгоистичен?

• Его партнерша получает безусловную и недвусмысленную поддержку со стороны друзей, родственников, религиозной общины и системы правосудия, если она в этом нуждается. Чем последовательнее она получает сообщение, что жестокость – ни в коем случае не ее вина и что общество намерено стоять на ее стороне на все 100 %, тем сильнее и безопаснее чувствует она себя в своих требованиях уважительного обращения с собой.

• Он вступает в высококвалифицированную коррекционную программу для личностей, склонных к насилию, и остается в ней долго, приблизительно около двух лет.

Но даже в случаях, когда все эти условия выполняются, его прогресс по-прежнему зависит от того, примет ли он решение серьезно работать над каждым шагом к изменению.

Помните

• Вы можете помочь абьюзеру измениться, создав обстановку для перемен. Все остальное зависит только от него.

• Вы – наилучший судья в вопросах того, вырабатывает ли он реальное уважение к вам и вашим правам. Не ставьте ничье мнение выше своего.

• Изменения в жестоких мужчинах не расплывчатые. Они вполне конкретные. Используйте информацию этой главы, чтобы понять, проводит ли он реальную работу по изменению себя или пытается легко отделаться, используя свои привычные манипуляции.

• Агрессор не изменится путем «работы с гневом», если он не будет параллельно проводить более сложную работу по изменению своей позиции неограниченных правомочий.

• Собственное восстановление от любых негативных последствий жестокого обращения, как и восстановление ваших детей, должно иметь основной приоритет.

• Жестокость – ядовитый плющ с обширной и глубоко проникающей корневой системой. Вы не можете уничтожить ее, «скосив» очевидные проявления. Она вновь вырастет из корней, роль которых играют мировосприятие и убеждения мужчины, касающиеся отношений с женщиной.

Глава 14. Создание мира, в котором нет жестокости

– Я обратилась в группу поддержки. Это такое замечательное ощущение, когда ты можешь поговорить с кем-то, кто тебя понимает.

– Один парень сказал мне, что мой партнер обращается со мной жестоко.

– Мои друзья и семья всегда готовы прийти на помощь. Я так благодарна им!

– Я сказала сыну, что, если он еще раз назовет свою девушку стервой, я не пущу его гулять.

– Учитель моей дочери спросил меня, все ли в порядке у нас дома. Я соврала и сказала «да», но в действительности это очень хорошо, что кто-то заметил…

Подвергаться жестокому обращению – это подрыв уверенности в себе, потеря свободы, страх, горечь, экономический разгром, унижение, разбитые сердца, физические травмы, уродливые битвы вокруг опеки над детьми, изоляция, клинья, вбитые между матерью и ее детьми, замешательство, недоверие между братьями и сестрами, секреты, ложь.

Ни одна женщина не должна пройти через это. Не должны и ее дети. Но есть и другие жизни, на которые абьюз оказывает свое воздействие, ведь у каждой женщины, подвергшейся такому обращению, есть друзья и родственники, тоже страдающие от беспокойства и боли за нее. Ко мне часто приходят мужчины, которые отчаянно пытаются помочь своим дочерям, сестрам или матерям. Увы, я редко встречаю людей, жизнь которых не была бы в той или иной форме омрачена насилием.

В последние годы я все чаще говорю о том, как жестокое обращение с партнершей влияет на детей. Когда я писал эту книгу, я выступал перед офицерами полиции. Молодой парень, будто созданный природой для запугивания – ширина его плеч приблизительно равна его росту, – подошел ко мне во время перерыва и сказал: «Все, о чем вы здесь говорите, происходило в моей семье. Отец был как раз таким, как вы описали: мы его дико боялись. Он поссорил меня с мамой – точно так, как вы рассказали. Но мы раскусили его, когда стали старше, и мы с мамой теперь близки». Я сказал ему, как счастлив, что он стал офицером полиции: теперь семья, которая просит о помощи, может быть направлена к полицейскому, который смотрит на ситуацию глазами ребенка и помнит о том, что дети тоже являются жертвами.

Мы должны покончить с бытовым насилием, если не ради нас самих, то ради тех, кого мы любим и кто может быть его мишенью.

Избавиться от жестокости реально. Мы знаем, откуда она берется, знаем, почему жестокие мужчины сопротивляются изменению, знаем, как остановить жестокость. Абьюзеры специализируются на тайнах и интригах, но, когда мы выводим их на чистую воду, перед нами остается очевидная аморальность, и наша задача – восстановить мораль. Все, что от нас требуется, – это ясность ума и воля общества.

Большая часть этой главы адресована всем – мужчинам и женщинам, пережившим жестокое обращение и не знавшим его, молодым и старым – тем, кто заинтересован в искоренении жестокости.

Что может женщина, подвергшаяся жестокому обращению

Абьюзер искажает жизнь и мышление женщины так, что становится смыслом ее существования. Таким образом, главный путь из водоворота жестокости – переориентировать свое внимание на себя и своих детей.

Я уже говорил об этом в предыдущих главах. Напоследок добавлю еще несколько идей:

• Ищите поддержку. Найдите того, кто способен понять, через что вам пришлось пройти, кому можно доверять и кто поможет вам сохранить свое восприятие реальности.

• Ведите дневник, чтобы, когда ваш партнер начнет сводить вас с ума психологическими играми или внезапным «хорошим» поведением, вы могли бы просмотреть свои записи и вспомнить, кто вы есть на самом деле и что он на самом деле делает.

• Держитесь подальше от людей, которые делают вам хуже, кто не понимает вас, кто говорит вещи, толкающие вас обратно в самообвинения.

• Делайте все, что хорошо для вас, что питает вашу душу. Даже женщины, живущие с экстраординарно контролирующим партнером, могут получить достаточно свободы на тренировки, курсы или просто на одиночество.

• Старайтесь не думать о жестоком партнере, насколько сможете. Поняв с помощью моей книги, как он думает, вы сможете избежать впитывания его образа мыслей и помешать ему пробраться в вашу голову.

• Не обвиняйте себя, если не смогли сразу достичь своих целей, например ушли, а потом вернулись к нему. Просто соберитесь и попробуйте снова. Вы добьетесь успеха, возможно даже уже в следующий раз.

Как поддержать женщину, подвергшуюся жестокому обращению

Вопрос 20: Как помочь дочери, сестре или подруге, подвергающимся жестокому обращению?

Если вы хотите изменить жизнь женщины, подвергающейся жестокому обращению, о которой вы беспокоитесь, помните: ваша цель – быть прямой противоположностью тому, чем является ее жестокий партнер.

Жестокий партнер: агрессивно давит на нее.

Поэтому вы должны: быть терпеливым. Помните, что этой женщине необходимо время, чтобы понять, как справляться с ситуацией. Ей не поможет попытка следовать вашим советам. Вы должны уважать ее суждения о том, когда она готова к действию, – именно этого никогда не делает ее жестокий партнер.

Жестокий партнер: унижает ее.

Поэтому вы должны: обращаться с ней как с равной. Избегайте малейшего оттенка снисходительности или высшего знания в своем голосе. Если вы говорите с женщиной, подвергшейся жестокому обращению, так, будто вы умнее ее, или так, будто она прошла через что-то, чего никогда не случилось бы с вами, вы невольно подтверждаете именно то, что всегда говорил ей жестокий мужчина, а именно: что она ниже его. Помните: ваши поступки говорят громче ваших слов.

Жестокий партнер: полагает, что знает о том, что ей нужно, лучше, чем она сама.

Поэтому вы должны: воспринимать ее как знатока ее собственной жизни. Не считайте, что вы знаете, что ей делать. Я иногда давал женщинам рекомендации, в которых был абсолютно уверен, но они оказывались никчемными для той конкретной ситуации. Спросите ее, что, по ее мнению, будет действенным, и без всякого давления предлагайте свои рекомендации, с уважением относясь к ее объяснениям того, почему определенный образ действия не принесет результата. Не говорите ей, что ей делать.

Жестокий партнер: доминирует в беседе.

Поэтому вы должны: больше слушать и меньше говорить. Вы можете испытывать большой соблазн убедить ее, что ее партнер – «полный придурок», проанализировать его действия,

рассказать ей содержание целых глав этой книги. Но когда вы говорите слишком много, вы невольно сообщаете ей, что ваши мысли важнее, чем ее, а именно так обходится с ней жестокий партнер. Чтобы она ценила свои чувства и мнения, вы должны показать ей, что вы их цените.

Жестокий партнер: уверен в своем праве контролировать ее жизнь.

Поэтому вы должны: уважать ее право на самоопределение. Она вправе принимать решения, которые не соответствуют тому, что выбрали бы вы, включая решения остаться с жестоким партнером или вернуться к нему после разрыва. Вы не можете убедить женщину, что ее жизнь принадлежит ей, действуя так, будто она принадлежит вам. Оставайтесь с ней, даже если она делает выбор, который вам не нравится.

Жестокий партнер: считает, что понимает ее детей и знает об их потребностях лучше, чем она.

Поэтому вы должны: считать ее компетентной, заботливой матерью. Помнить, что нет простого способа определить, что нужно детям женщины, подвергшейся жестокому обращению. Даже когда она расстается со своим партнером, совсем не обязательно, что проблемы ее детей остаются позади, и на самом деле иногда после развода жестокий партнер создает еще большие трудности для детей, чем они были до этого. Вы не поможете ей найти лучший выход для ее детей, если не пытаетесь реалистично охватить весь комплекс решений, которые ей приходится принимать.

Жестокий партнер: думает за нее.

Поэтому вы должны: думать вместе с ней. Не берите на себя роль учителя или спасителя – объедините ваши усилия, станьте уважительным и равным членом одной с ней команды.

Обратите внимание, что быть противоположностью абьюзера не означает, что вы должны говорить прямо противоположное тому, что говорит он. Если он умоляет ее: «Не уходи от меня, не уходи от меня, не уходи от меня», а вы стоите с другой стороны и долбите ей: «Уходи от него, уходи от него», она будет ощущать, что вы очень похожи на него. Вы оба давите, чтобы она последовала вашему суждению о том, что ей делать. Никто из вас не задает признающего ее право вопроса: «Что ты хочешь сделать?»

Как справляться с собственным стрессом и разочарованиями?

Процесс восстановления и возвращения сил у женщины, подвергшейся жестокому обращению, может оказаться долгим, и ее помощники, бывает, теряют терпение. Они испытывают соблазн нацелить свои фрустрации на саму женщину, сказав: «Что ж, если ты так низко ценишь себя, что хочешь остаться там, где тебя унижают, я умываю руки» или «Если ты заботишься о нем больше, чем о детях, ты такая же больная, как и он». Понимаю ваше раздражение, однако получается, что вы считаете именно ее причиной жестокого обращения с собой, а это-то и говорит ей постоянно ее жестокий партнер!

Одна из самых больших ошибок, которую совершают люди, желающие помочь женщине, – это попытка измерять успех своего предприятия тем, что она рассталась со своим партнером. Более удачный параметр измерения успеха – это то, насколько вы уважаете ее право управлять своей собственной жизнью (чего не делает абьюзер) и насколько хорошо помогаете продумывать стратегии повышения ее безопасности.

Вот упражнение, которое может помочь вам преодолеть ваше нетерпение. Задумайтесь о собственных проблемах, которые вам трудно решить. А теперь подумайте о тех моментах, когда ваши друзья и родственники бросались вам рассказывать, что вы должны сделать, чтобы решить эти проблемы. Вам это помогало? Они предлагали решения, которые проще высказать, чем осуществить? Проявляли ли они нетерпение, если вы не хотели выполнять их рекомендации? Каково вам было ощущать их нетерпение?

Проблемы других людей всегда кажутся проще наших собственных. Предложения, которые начинаются со слов «Я бы на твоем месте…» редко помогают. Например, когда люди начинают навязывать свое решение мне, у меня возникает желание ответить им: «Если вы такой большой специалист в том, как я должен преодолевать препятствия в моей жизни, почему столько проблем до сих пор остается в вашей?» Ни одна жизненная ситуация не является такой простой, какой может казаться со стороны.

Если вы разочарованы тем, что не можете сделать лучшее, на что вы способны, ищите поддержки для себя.

Поговорите с кем-нибудь о том, что вас беспокоит. Поделитесь тем, насколько болезненно ощущать неспособность выдернуть женщину, подвергающуюся жестокому обращению, из ее опасной ловушки. Расскажите о ярости, которую чувствуете в отношении мужчины, который жесток с ней. Затем приготовьтесь к тому, чтобы вернуться и быть терпеливым и добрым к женщине, которой вы пытаетесь помочь. Женщины, подвергшиеся жестокому обращению, вновь и вновь говорят мне, что самое большое значение на их пути к безопасности и восстановлению имеют любовь и поддержка друзей, родственников и авторитетных специалистов.

Еще одно предупреждение: многие люди очень стремятся найти что-то неправильное в женщине, подвергшейся жестокому обращению, поскольку, если они не смогут этого сделать, им придется столкнуться с неприятной реальностью, состоящей в том, что каждая женщина может оказаться в положении жертвы. Потребность найти ее вину препятствует вам помочь ей и в конечном счете играет на руку ее жестокому партнеру.

А если она не верит, что с ней жестоко обращаются?

Друзья и родственники женщин, подвергающихся жестокому обращению, иногда спрашивают меня, как донести до нее, что ее партнер именно так с ней обращается. Они жалуются: «Она все время находит ему оправдание. Она не хочет признавать того, что происходит».

На самом деле она может быть более осведомлена о жестокости, чем хочет говорить. Ее стыд, ее страх перед тем, что другие люди будут давить на нее или критиковать, могут заставить ее притворяться, что она ничего не замечает. Если ее отношения длятся уже давно или если он особенно сильно ее пугает, она может испытывать травматическую привязанность (см. главу 9). Или она может верить, что ее партнер прав: что именно ее, а не его поведение является корнем всех их проблем. В любом случае вам не удастся «заставить ее» видеть жестокость партнера больше, чем она может «заставить его» видеть это. Увы, ваши возможности ограниченны.

Однако есть несколько шагов, которые вы можете предпринять:

- Сказать ей, что вам не нравится то, как с ней обращаются, и что она этого не заслуживает.
- Сказать ей, что вы любите ее и что она хороший человек.
- Попросить ее прочитать эту книгу.
- Спросить ее, не хотела бы она вместе с вами составить планы возможных реакций на конкретные проявления жестокости. Например, она может согласиться позвонить вам, когда партнер начнет кричать на нее. Предложите ей оплатить ночь в отеле, когда он в следующий раз будет вести себя слишком пугающе. Спросите ее, может ли она найти повод приехать к вам сама на неделю летом, чтобы у нее был шанс развеяться, и т. п.
- Если вы думаете, что она сейчас в опасности – например, она звонит вам в процессе физической атаки на нее или угроз, – вызовите полицию.
- Звоните и пишите ей почаще, пусть даже она никогда не перезванивает, – если только она не попросит вас этого не делать (что означает, что он наказывает ее за контакты с людьми).
- Всегда обращайтесь с ней хорошо. Она будет чувствовать разницу между тем, что делаете вы и что делает он.

• Поощряйте ее позвонить на горячую линию для женщин, подвергшихся жестокому обращению, «просто поговорить». Ей не надо будет давать им номер своего телефона или называть свое имя, и ей даже не надо убеждать их, что она является жертвой жестокости. Она может попросить поддержки или проверить свое ощущение реальности и просто описать трудности, с которыми сталкивается. Первый звонок иногда ломает лед, и ей становится легче снова попросить о помощи.

Вы удивлены, почему раньше я заявлял, что жестокое обращение является решаемой проблемой, а теперь я говорю, что иногда приходится наблюдать и ждать? Утверждение, что мы можем положить конец жестокости в нашем обществе, не означает, что мы можем спасти каждую отдельную жертву сию минуту. Помощь вашей подруге или родственнице может занять некоторое время.

Как достучаться до агрессора

Если бы меня попросили выбрать наиболее яркую характеристику моих жестоких клиентов, я бы выбрал такую: они считают любые свои действия безусловно оправданными.

Любая попытка достучаться до абьюзера должна основываться на противоядии к этому отношению.

Жестокость – это неправильно; вы отвечаете за свои поступки; никакие оправдания не принимаются; вред, который вы наносите, неисчислим; вашу проблему решать только вам.

У кого есть возможность оказать влияние на мышление жестокого мужчины и что эти люди могут сделать?

Друзья и семья

Вы на передовой. У вас больше шансов изменить мировосприятие тирана, больше, чем у его партнерши, психотерапевта, коррекционной программы или суда, вместе взятых. Вас труднее всего дискредитировать. Легким движением руки он исключает из списка всех остальных, потому что они «психи», «лжецы», «истерички» или «мужененавистники». Но когда его критикует тот, кто ему дорог, он может впервые пережить некоторую неуверенность.

Вот направляющие принципы, которым стоит следовать:

1. Если кого-то, кто вам дорог, обвиняют в жестоком обращении, не говорите себе, что это неправда. Увы, когда абьюзер жалуется своим родственникам с яростью в голосе: «Моя женщина обвинила меня в жестоком обращении», они обычно слепо бросаются на его защиту.

2. Вместо того чтобы пасть жертвой такой реакции, выясните все, что можете. Какое конкретно его действие она назвала жестоким? Какой негативный эффект, по ее словам, он на нее оказал? Что бы она хотела, чтобы он делал по-другому? Он будет отвечать на эти вопросы так, чтобы она выглядела смешной. Например: «Она говорит, что я всегда ворчу или хандрю и это жестокость. Каждый раз, когда ей не удается сделать все по-своему, она называет меня жестоким». Продолжайте давить на него, чтобы он рассказал, какова ее точка зрения. Попросите его привести примеры конкретных ситуаций. Откажитесь присоединяться к нему.

Продемонстрируйте ему, что вы откладываете решение. Затем поговорите с его партнершей. Скажите ей, что узнали от него о том, что она ощущает жестокое обращение с его стороны, и хотите узнать о ее тревогах. Она может сказать вам очень немного. Но если она откроется, вы, скорее всего, обнаружите, что она вовсе не кажется психованной самодуркой, какой он хотел бы ее представить. Когда женщина заявляет о жестоком обращении, в подавляющем большинстве случаев у нее есть реальные и значимые жалобы на то, как с ней обращаются.

3. Не передавайте ему содержание этого разговора, если она не дала вам на это разрешения. Спросите ее, что вы можете безопасно обсудить с ним, а что нет. В той степени, в которой она даст вам добро на это, надавите на него, чтобы он подумал о ее претензиях и изменил свое поведение.

4. Не игнорируйте событий, свидетелем которых вы стали. Вмешиваться в отношения близкого человека с его партнершей нетактично, но молчание подразумевает согласие. Поговорите с каждым отдельно, затронув ваше беспокойство о его поведении.

Вернитесь к этой теме, особенно в разговорах с ней. Спросите ее с глазу на глаз, продолжает ли существовать проблема и какую помощь ей можно оказать.

Я понимаю и ценю преданность членов семьи друг другу. Существует естественный соблазн активно высказываться против жестокости, пока в рассмотрение не попадет кто-то из своих. И мы переходим на другую сторону. Но мы не можем идти двумя путями.

Жестокость не прекратится, пока люди не перестанут оправдывать своих братьев, сыновей и друзей.

Поддерживая женщину, вы не обязаны занимать ее сторону в каждом конфликте. У них могут быть гигантские и очень запутанные проблемы, связанные с финансами, воспитанием детей или выбором друзей. Когда вы противостоите близкому человеку, он может сказать вам: «Вы на ее стороне. Она настроила вас против меня». Ответьте так: «Я не против тебя, я против твоего оскорбительного поведения. Я не говорю, что она всегда права. Я говорю, что ты не справишься с остальными разногласиями, пока не справишься с собственной жестокостью. Пока ты силой подавляешь ее, главная проблема – ты».

Ничто не приводит так быстро к концу жестокого обращения с женщиной, как запрет со стороны друзей и родственников мужчины такого обращения. А это случается, когда вы начинаете уважительно выслушивать ее точку зрения – чего абьюзер никогда не делает.

Психотерапевты, священнослужители и другие консультанты

Если женщина, с которой жестоко обращаются, может напрямую рассказать консультанту о своих трудностях, тиран использует гораздо менее прямой язык. Он ищет помощи не потому, что чувствует, что он жесток, а потому, что устал от напряжения в своем доме или боится, что его отношения развалятся. Он, как правило, не будет добровольно признавать тот факт, что он ругает на чем свет стоит или запугивает партнершу. Если он прибегает к физическому насилию, он практически наверняка не упомянет этот факт случайно. Однако он может намекнуть на него – чаще всего так:

– У меня вспыльчивый характер, я иногда теряю хладнокровие.

– Моя девушка жалуется, что я плохо с ней обращаюсь.

– Моя партнерша все время строит глазки другим мужчинам.

– Моя жена бросается на меня, мне приходится защищаться, и она получает травмы.

Ни одно из этих утверждений само по себе не является доказательством жестокого обращения, но каждое – достаточная причина для серьезной озабоченности и должно восприниматься как индикатор того, что консультант должен задать массу вопросов о поведении мужчины и точке зрения его партнерши.

Я всегда советую консультантам осторожнее относиться к заявлениям мужчины о том, что его ложно обвинили в насилии или что именно он – жертва контролирующей женщины. Вы легко можете стать невольным источником поддержки и обоснования его психологических – или физических – нападений на партнершу.

Если вы подозреваете, что у мужчины может быть проблема с жестоким обращением, попросите его в деталях передать точку зрения его партнерши и ее чувства в отношении различных аспектов ее жизни, включая взгляд на конфликт с ним. Агрессору обычно трудно смот-

реть на вещи ее глазами и передать этот взгляд с симпатией и подробностями, особенно что касается ее недовольства им.

Чем больше он высмеивает и упрощает ее точку зрения, тем больше поводов у вас верить, что проблема в нем.

В то же время, если вы продолжаете выспрашивать, что бы она сказала по тому или иному поводу, вы обнаружите подсказки к тому, в чем проблема его поведения и отношения к жизни.

Подозреваете вы факт жестокого обращения или нет, всегда полезно дать мужчине представление о том, что такое жестокое обращение с партнершей. Приведите примеры абьюза, опишите их разрушительное влияние на женщин и детей и объясните, что мужчины несут ответственность за свое поведение. Если вы видите, что он использует поведение других людей для оправдания собственного или обвиняет в нем стресс и алкоголь, укажите на то, что он пытается подвести логическую базу под плохое обращение с партнершей. Если он в какой-то момент признает свою жестокость, поощряйте его к тому, чтобы он обратился за помощью.

Полиция, прокуратура и суд

Озвучу три наиболее важных момента: 1) бытовые агрессоры должны нести наказание за свои действия, а не отделываться получением предупреждения о возможных санкциях, которое оказывает на них мало влияния; 2) он может преодолеть свою жестокость только путем борьбы с ней, а не с чем-либо другим. Работа по контролю над стрессом и гневом, борьба с алкоголизмом или изменение динамики отношений не влияют на склонность мужчины к жестокости; 3) критика авторитетных людей иногда может оказать наибольшее влияние. Но советы типа: «Вы и ваша жена должны по-настоящему поработать над вашими проблемами и перестать жестоко обращаться друг с другом» – вносят большой вклад в самоутверждение жестокого мужчины.

Местная общественность

Общественность может помочь призвать к ответу абьюзеров, активно выступая против жестокого обращения и распространяя соответствующую литературу. Используйте в ней простые вопросы и описания, например:

– *У вас проблемы из-за вспыльчивого характера?*

– *Ваша жена/девушка постоянно жалуется на то, что боится вас?*

– *Вы иногда грубо ругаетесь на нее и обзываете плохими словами?*

– *Вы когда-либо обвиняли свою партнершу в своих поступках?*

Более мелкий текст должен объяснять, что нет оправдания оскорблениям, запугиванию, лжи и попыткам изолировать партнершу, даже если мужчине кажется, что она делает такие же вещи. Основное назначение ваших плакатов и проспектов – проинформировать домашних агрессоров и потенциальных агрессоров о ценностях общества.

Поначалу жестокий мужчина отказывается от всего, что узнает из подобных источников. Но когда позитивный посыл получает общественную поддержку, это меняет дело. Например, у меня время от времени появляются клиенты, использующие физическую жестокость, которых раскритиковал арестовывавший их офицер полиции, затем они были обвинены прокурором, затем получили приговор, затем попали под критику сотрудника службы надзора и, наконец, столкнулись с противостоянием в коррекционной программе. Если все эти голоса усиливают друг друга, чувство неограниченных правомочий жестокой личности начинает сжиматься. Я наблюдал, как это происходит.

Помнить о детях

Полиция, приезжающая по звонку о бытовом насилии, иногда даже забывает спросить, есть ли в доме дети… Забывать о них непозволительно. Это тоже жертвы жестокости. Что делать? В первую очередь – разрушить молчание. Спросите мать, как, по ее мнению, воздействует на ее детей поведение ее партнера и то напряжение, которое он создает. Проявляет ли он жестокость к ней на их глазах? Как дети реагируют? Что вызывает ее беспокойство в отношении детей? Что им нужно, по ее ощущениям? (Помните: думайте с ней, а не за нее.)

Необходимо нарушить молчание и с детьми. Пусть они знают, что вы знаете о происходящем и что вы беспокоитесь об их чувствах. Спросите их:

– Как у вас идут дела дома?

– Вам тяжело, когда родители спорят?

– Что происходит, когда они начинают злиться друг на друга?

– Кто-то в вашем доме сильно обижал других или пугал?

– Вы не хотели бы рассказать мне об этом?

Даже если дети отвечают «нет» на все ваши расспросы, вы продемонстрировали им, что они много для вас значат и вы понимаете, что жестокость – хотя вы не произнесли этого слова – может быть болезненной и пугающей. После этого оставьте возможность для продолжения разговора, сказав: «Вы можете рассказать мне о своей жизни дома в любое время, когда захотите. Говорить об этом – нормально. Дети иногда очень расстраиваются, когда их родители ссорятся».

Заметьте, что я рекомендую использовать деликатные выражения, в которых не употребляется слово «жестокость» или «насилие» и ни на кого не возлагается ответственность, пока вы не узнаете, что известно ребенку. Важно случайно не сообщить детям о болезненных процессах, в отношении которых они пока могут пребывать в неведении. Однако такую линию поведения следует изменить, если ребенок прямо рассказывает вам о жестоком обращении или если вы знаете, что он был свидетелем эмоционального или физического насилия в отношении матери. Тогда важно не использовать нейтральную терминологию. Дети женщины, подвергающейся жестокому обращению, чувствуют, что и они сами, и их матери хотя бы частично виноваты в происходящем, и вам совсем не нужно усиливать это болезненное заблуждение. Поэтому, когда секрет раскрыт, избегайте беспристрастных выражений типа «проблема между твоими родителями» или «неприятности, которые они иногда доставляют друг другу».

Ребенок должен слышать следующее:

- *Ты не виноват, что кто-то в семье говорит плохие вещи или обижает другого.*
- *Твоя мама не виновата в том, что кто-то обращается с ней плохо.*
- *Никто никогда не должен обвинять тебя в том, что он зол на тебя или обидел тебя.*
- *Ребенок не может по-настоящему защитить свою маму, и это не его обязанность.*

Слова «жестокость» и «насилие» ничего не значат для детей младше 10–12 лет, но могут быть очень полезными в разговоре с подростками. В целом описание работает лучше, чем название.

Не говорите плохо об абьюзере, называйте и критикуйте только его действия. Дети не хотят слышать, что их отец злой, эгоистичный или плохой. Когда бытовой агрессор опасен, полезно обсудить с детьми существующий риск – чтобы они могли защитить себя и подтвердить их восприятие реальности. Однако даже опасный агрессор остается человеческим существом, а дети, как правило, остро настроены на человеческую сущность каждого, кого они хорошо знают. Не говорите о нем так, как будто он монстр. Вы можете сказать, например: «У твоего отца есть проблема, из-за которой он иногда становится небезопасен, так?» Такие слова имеют смысл для детей.

Учителя, офицеры полиции, психотерапевты или сотрудники судов должны проявлять больший интерес к ситуации в семье, создаваемой агрессором, и помнить, насколько хорошо жестокие личности могут управлять людьми. Слишком много детей из таких семей имеют диагнозы «синдром дефицита внимания» или «синдром дефицита внимания и гиперактивности» и получают таблетки вместо помощи. Детям нужно помогать узнать позитивные ценности и поддерживать их жизненно важную связь с их матерями.

Как повлиять на отношение общественности к бытовому насилию

Подход «с глазу на глаз» в преодолении абьюза работает хорошо, только когда сообщество сплачивается для создания атмосферы, в которой жертва ощущает поддержку, а агрессор несет ответственность за свои действия. Вы можете сделать ваше сообщество зоной, свободной от жестокости, где жертвы жестокого обращения могут рассчитывать на полную поддержку, а агрессоры знают, что им не удастся завоевать симпатию своими оправданиями или избежать наказания.

Вот несколько шагов, которые вы можете предпринять:

• Предложите помощь кризисному центру, оказывающему помощь женщинам, подвергшимся жестокому обращению. Вы можете быть полезным в качестве волонтера, сборщика пожертвований, лектора или члена совета. Таким центрам всегда не хватает поддержки и средств, поскольку количество женщин, нуждающихся в их помощи, трагически высоко.

• Присоединитесь к существующей или создайте новую организацию, деятельность которой будет направлена на просвещение в вопросах домашнего насилия. Такие группы распространяют литературу, выступают с протестами, продвигают более эффективные законы, спонсируют проекты борьбы с проявлениями бытовой жестокости и пр.

• Введите в вашей школе уроки уважения и равенства мужчин и женщин.

• Помогите наладить в вашей округе работу служб для детей женщин, подвергшихся жестокому обращению, особенно психологической помощи. Принимайте участие в общественных акциях, посвященных жертвам жестокого обращения.

• Боритесь за расширение социальных пособий и других форм общественной экономической поддержки жертв. Женщины не могут уйти от тиранов, если они находятся в финансовой ловушке.

• Протестуйте против тех образов в СМИ, которые прославляют жестокость и сексуальное принуждение.

• Если вы были жертвой жестокого обращения, а сейчас расстались со своим обидчиком, подумайте о том, чтобы публично рассказать свою историю. Вы поможете людям понять, как выглядит абьюз и как он калечит душу.

• Помогайте женщинам, пережившим подобное, стать общественными лидерами. Постарайтесь обеспечить их присутствие во всех целевых рабочих группах и местных директивных органах, действующих в сфере проблемы бытовой жестокости.

Изменение культуры

Жестокое обращение – это продукт образа мышления, оправдывающего и допускающего силовое подавление и эксплуатацию, способствующего развитию чувства превосходства и неуважения и перекладывающего ответственность на подавляемого. Прекратить жестокое обращение с женщинами невозможно без изменения системы социальных ценностей, безоговорочного признания права женщины на жизнь, свободную от оскорблений, посягательств, бесправия и запугивания. Как этого добиться?

Один из способов – заявить во всеуслышание, что женщины безусловно обладают этими правами. Бóльшая часть современного общества все еще этого не знает. Я до сих пор слышу: «Хорошо, он не должен называть ее потаскухой, но она весь вечер танцевала с другим мужчиной». Я слышу: «Он продолжает поджидать ее возле работы, хотя она сказала ему, чтобы отстал от нее, но ведь у него разбито сердце после их разрыва». Или: «Он применял силу, чтобы принудить ее к сексу, но это она внушила ему уверенность, что они пойдут до конца той ночью». Вы можете повлиять на своих друзей, религиозное сообщество, боулинг-клуб и родственников, если у вас хватит смелости встать и сказать: «Жестокое обращение с женщинами недопустимо. Точка».

Выступайте против песен, видео, «юмора» и другой медийной продукции, способствующей и поощряющей мужскую жестокость. Волна возмущения в отношении вручения премии «Грэмми» Эминему привела к тому, что CBS[14] запустила уведомление соцслужб о бытовой жестокости во время трансляции вручения премий и заставила президента «Грэмми» зачитать заявление против насилия со сцены. Поток жалоб наводнил Simon&Schuster[15] за распространение видеоигры, где активным персонажем был мужчина, который должен был изнасиловать пассивный объект, изображенный в виде связанной женщины-индианки. Когда общественность осуждает такие явления, культура получает сильный толчок в правильном направлении.

Отказывайтесь смеяться над шутками, оскорбляющими и унижающими женщин. Если вы мужчина, ваш отказ принимать деструктивные анекдоты и замечания может иметь особенно мощное воздействие. Если кто-то говорит вам: «Это же просто шутка», в качестве ответа спросите: «Как, по-твоему, бытовой насильник реагирует, услышав такую шутку? Ты думаешь, это помогает ему понять, какой ущерб он наносит? Или же он чувствует, что его действия оправданны?»

Поощряйте женщин – ваших подруг, сестер, матерей и дочерей – настаивать на уважении их достоинства, бороться за себя, быть гордыми. Ожидайте от мальчиков и мужчин, что они будут уважительными, добрыми и ответственными, и не соглашайтесь на меньшее. И еще раз: мужчины могут сыграть особенно важную роль в культурных изменениях. Когда отец говорит сыну: «Я не хочу слышать, как ты говоришь плохие вещи про девочек» или «Я не разрешаю тебе устраивать на день рождения вечеринку только для парней», сын прислушивается и принимает во внимание это мнение. Активное лидерство мужчин значительно осложняет абьюзерам возможность заявлять, что битва против жестокого обращения – это битва между мужчинами и женщинами, а не между жестокими мужчинами и всеми остальными.

Наконец, продвигайте альтернативы жестокости и угнетению. Противоположность высокомерному «определению реальности» – уважительное выслушивание точки зрения каждой стороны. Противоположность возвышению себя над другими – восприятие их равными себе. Противоположность установлению иерархии, где несколько человек на верхушке наслаждаются бездельем, тогда как остальные едва сводят концы с концами, – равное распределение ресурсов. Противоположность безумному стремлению к вершине, будь то вершина карьерной лестницы, верхушка софтбольной лиги или верхушка иерархии в домашнем владении, – создание сообществ, приверженных сотрудничеству и взаимной поддержке, когда «выигрывает каждый». Представить себе мир, лишенный насилия в отношениях между мужчиной и женщиной, значит открыть еще больше глубинных возможностей, еще больший потенциал жить в гармонии друг с другом и со своей естественной средой.

Гнев и конфликт не являются проблемами. Это нормальные стороны жизни. Жестокость – не следствие неумения разрешать конфликты, она – следствие решения одной личности присвоить себе более высокий статус, чем у другой. Таким образом, учить школьников надо

[14] Американская телерадиовещательная корпорация. – *Прим. перев.*

[15] Одно из четырех крупнейших англоязычных издательств. – *Прим. перев.*

не навыкам ненасильственного разрешения конфликтов, а равенству и глубокому уважению к каждому человеку.

Разве я нереалистично смотрю на вещи, раз верю в мир, свободный от жестокого обращения? Но слова «нереалистично», «наивно» и «непрактично» произносятся тоном превосходства, который используется как средство уничижения, чтобы заставить людей прекратить думать самостоятельно. Жестокое обращение воздействует на всех: даже если вы сами не состояли в абьюзивных отношениях – качество вашей жизни все равно понижено, ваш горизонт все равно ограничен существованием насилия. Вы можете слышать голос жестокости каждый раз, когда взрослые ставят крест на мечтах ребенка, полагая, что знают всё. Он звучит в ушах каждого осмеянного за свои слезы.

Если вы решили, что ваша жизнь или целый мир могут быть свободны от жестокого обращения, вы, скорее всего, услышите смех, и, возможно, он будет рождаться в вашей собственной голове. Некоторым людям не по себе от мысли, что проблему бытового насилия можно решить, ведь если это так, то нет причин ее не решать. Абьюзеры не желают знать о тех травмах, которые они наносят, возмещать этот ущерб и жить по-другому. Поэтому они будут нападать на тех, кто выступает против жестокости. Но смех и нападки не остановят вас – человечество ушло уже очень далеко, чтобы возвращаться обратно. Миллионы людей встали против жестокого обращения с женщинами, и они не отступят, как и те женщины, которые почувствовали вкус жизни без агрессора – вкус свободы и равенства!

Помните

• Когда с жестоких личностей срывают покров оправданий, искажения действительности и манипуляций, они внезапно понимают, что им гораздо труднее уйти от ответа за свои действия.

• Если организация «Матери против пьяных водителей»[16] может изменить культуру безразличного отношения к смертям в автокатастрофах, связанных с вождением в нетрезвом состоянии, то мы можем изменить социокультурное отношение к бытовому насилию.

• Каждый может содействовать прекращению жестокого обращения.

• Если вы пытаетесь помочь женщине, подвергающейся абьюзу, обратитесь за помощью и поддержкой также и для себя.

• Все формы жестокого обращения в мире переплетаются между собой. Если мы уберем одну из них, остальные также начнут рушиться.

---

[16] Матери против пьяных водителей (Mothers Against Drunk Driving (MADD) – некоммерческая организация в США и Канаде, борющаяся с вождением в нетрезвом виде и поддерживающая пострадавших. – *Прим. ред.*